

## II. *Nana* – Schlaf- und Wiegenlieder

Schon immer nehmen die Kinder einen besonderen Platz in Georgien ein. Man sieht in ihnen die Kraft und die Zukunft des Landes. Der Text *lawnana*, *Vardo Nana* (Veilchen und Rosen für Göttin *Nana*) wird in vielen Variationen abends zum Einschlafen für die Kinder gesungen. Mit diesen besonderen Wiegenliedern singt jede Mutter von ihrer Liebe, ihren zärtlichen Gefühlen und ihren guten Wünschen für ihr Kind. Deshalb, so heißt es, findet man so viele Varianten von *lawnana* wie es Mütter in Georgien gibt.

In vorchristlicher Zeit wurde *Nana* als die Göttin der Sonne verehrt. Sie war verbunden mit dem alt-asiatischen Kult der Großen Mutter, der Göttin des Lichts und der Fruchtbarkeit. Auch in anderen kaukasischen und mediterranen Völkern wurde sie unter demselben Namen verehrt und besungen. Gleichzeitig bedeutet *Nana* im Megrelischen und im Lasischen Mutter und ist in Georgien auch heute noch ein weitverbreiteter Frauenname.

In Georgien stellt man sich *Nana* als eine wunderschöne mütterliche Frau vor, die sich mit Liebe und Sorgfalt um die Menschen, ihre Kinder, kümmert. Im Frühling, wenn die Sonne wieder höher steigt, trifft sich die Dorfjugend und singt und tanzt für die Göttin *Nana*. Die Mädchen binden sich bunte Frühlingsblumen ins Haar und gemeinsam singt und betet man für eine gute Aussaat und Ernte.

Die Abend- und Wiegenlieder sind auch dazu da, Eltern und Kind in schwierigen Zeiten Trost zu spenden und entspannt in die Nacht zu geleiten. Wie in vielen anderen Gesangstraditionen, so gibt es auch in Georgien Lieder, die davon singen, was das Kind ängstigt oder worum die Mutter sich sorgt.

Der Moment des Einschlafens gilt als besonders empfindlicher psycho-physiologischer Zustand. So enthalten die Lieder auch Spuren rituellen Brauchtums zum Schutz vor dem Einwirken böser Geister. Dazu gehören auch besondere Stimmpraktiken wie *Ghughuni* oder *Ghighini* (Summ- oder Gurräute) und das Singen in einer besonders tiefer Stimmelage. (L2)

Die Bedeutung des von einem nahestehenden Menschen gesungenen Schlaflieds (nicht vom Tonträger, sondern von Körper zu Körper) wird heute auch im Westen wieder entdeckt und gefördert, z. B. in ganzheitlich orientierten Hebammenausbildungen und Geburtsvor- und -nachbereitungskursen und in der Musiktherapie. Dieses sich verlässlich wiederholende Ritual am Abend, die bekannte Melodie, der Text, die vertraute Stimme tragen dazu bei, dass das Kind sich entspannen und sicher fühlen kann.

Im Idealfall erlebt ein Kind in seinen ersten Lebensjahren, dass Eltern oder Betreuer sich um sein Wohlbefinden und um den Abbau von körperlichem (z. B. Hunger, Durst, Schmerz) oder psychischem Stress (z. B. Angst, Wut, Trauer) kümmern. Auf dieser Basis kann sich ein grundlegendes Vertrauen ins Leben und ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln. In einer Stresssituation gehen Kinder wie Erwachsene durch eine Abfolge an physischen und psychischen Reaktionen (Erregung durch erhöhte Adrenalinausschüttung, Dominanz des sympathischen Nervensystems, Anspannung, Unruhe, Angst etc.). Diese Stresssituation kann durch eine angenehme, zugewandte Erfahrung (z. B. einem Schlaf- oder Heillied zuzuhören evtl. mit beruhigenden Körperkontakt) gelöst werden kann. Stress,

der nicht auf diese Weise abgebaut werden kann, oder sich immer wiederholt, wirkt toxisch auf den kindlichen Organismus und führt im Interesse des Überlebens zu eingreifenden Veränderungen seiner Funktionen.

In Kanada gibt es sehr aufschlussreiche Studien zu posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) von Kriegsveteranen, in denen herausgefunden wurde, dass die Soldaten, denen in ihrer Kindheit Lieder vorgesungen wurde, viel besser mit ihren PTBS-Symptomen umgehen konnten und sich auch schneller wieder in ihrem Leben zurechtfinden als diejenigen, für die nicht gesungen wurde.

Auch bei unseren eigenen Kindern haben wir erlebt, dass sie, selbst wenn sie dem Alter, in dem man ihnen üblicherweise Schlaflieder singt, schon entwachsen sind, in bestimmten angespannten Situationen wieder nach den alten Schlafliedern und Gute-Nacht-Geschichten fragen. Intuitiv suchen sie diesen Weg in die physische und psychische Entspannung und Ruhe, der sich durch das vertraute Einschlafritual in ihrer Erinnerung als Ressource eingebettet hat.

Was geschieht bei einem Kind, für das in den ersten Jahren seines Lebens gesungen wird? Sein Gehirn lernt durch diese Erfahrung, neuronale Verbindungen für Entspannung und Stressabbau zu knüpfen. („Wenn ich Anspannung empfinde, kommt meine Mama und singt mir ein Lied.“) Der Atem vertieft sich, die Sauerstoffaufnahme erhöht sich, Endorphine werden ausgeschüttet, der Muskeltonus harmonisiert sich. Entspannung tritt ein. Diese neuronalen Verschaltungen stehen uns unser ganzes Leben lang zur Verfügung. Sie können aber auch durch zugewandte Stimmen später, z. B. in einer therapeutischen Situation, bewusst gelegt werden. Besonders hilfreich kann dieses „Besungen-werden“ bei Kindern oder bei schwerkranken Patienten und in der Hospizarbeit sein. Auch in der Familientherapie mit Eltern von kleineren Kindern kann der Vorschlag, für das eigene Kind (wenn möglich mit Körperkontakt) zu singen, sehr heilsame Wirkung haben.

Von der Bedeutung der mütterlichen Stimme handelt auch eine georgische Volkssage, deren Motiv der georgische Pädagoge und Kinderbuchautor Jakob Gogebashvili (1840–1912) in einer seiner Erzählungen verwendet hat. Hier eine Zusammenfassung:

In einer wunderschönen Gegend Georgiens, in Kachetien, befand sich das Dorf Waschlowani. In diesem Dorf wohnte der Fürst Zurab Kartveladze und seine Frau Magdan. Wer einmal ihren Gesang gehört hatte, konnte ihre Stimme nie mehr vergessen.

Zurab und Magdan hatten eine kleine Tochter Keto. Keto liebte es, wenn ihre Mutter sang. Ihr Lieblingslied war das Wiegenlied *lawnana*. Wenn die Mutter ihr zum Einschlafen *lawnana* sang, schloss Keto ihre Augen und hörte mit leisem Atmen zu, bevor sie in einen tiefen, erquickenden Schlaf fiel.

Eines Tages, als sie mit ihrer Kinderfrau im Wald spazieren ging, wurde Keto von dagestanischen Räubern (sog. *Lekebi*, eine Volksgruppe aus dem Nord-Kaukasus) entführt und an eine reiche Familie nach Dagestan verkauft.

Die kleine Keto fühlte sich ohne ihre Eltern in der fremden Familie sehr einsam. Auch vermisste sie die Stimme und den Gesang ihrer Mutter sehr. Aber die neue Familie war freundlich zu ihr und liebte Keto wie ihr eigenes Kind. Und über die

Jahre vergaß Keto ihre Vergangenheit und gewöhnte sich an ihr neues Leben. Zehn Jahre später war Keto zu einer jungen, wie es schien lekischen, Frau herangewachsen.

Mittlerweile hatten Zurab und Magdan ihre Tochter überall gesucht. Nach ihrem Verschwinden hatten sie keine weiteren Kinder mehr bekommen und Magdan hatte nie wieder gesungen. Die Eltern konnten sich an nichts mehr freuen und lebten nur in der Erinnerung an ihre Tochter.

Eines Tages erfuhren sie jedoch durch Zufall, in welcher Familie Keto jetzt lebte. Zurab begab sich sofort nach Dagestan und forderte die Rückgabe seiner Tochter. Die neue Familie wehrte sich nicht und ließ Keto schweren Herzens mit ihm ziehen. Aber Keto war von dem Vorgang sehr verschreckt und kannte den eigenen Vater nicht mehr wieder. Bei ihrer Rückkehr umarmte Magdan ihre Tochter und versuchte, ihr ihre Kindheit wieder ins Gedächtnis zu rufen. Sie zeigte ihr die alten Kinderkleider, ihre Puppen und die Freunde, mit denen sie früher gespielt hatte, aber Keto konnte sich an nichts mehr erinnern. Sie saß den ganzen Tag traurig da, konnte nichts essen und träumte von Dagestan und von ihren dortigen Eltern. Zurab und Magdan hatten eine georgische Tracht für Keto genäht, aber Keto wollte ihr altes dagestanisches Kleid nicht aus-

ziehen. Magdan stellte sich mit Keto vor den Spiegel und zeigte ihr die Ähnlichkeiten mit ihr, aber nichts half, die Erinnerung zu wecken. In ihrem Kummer und ihrer Verwirrung hatte Keto aufgehört zu essen und war ganz schwach geworden. Zurab konnte nicht mehr mit ansehen, wie seine geliebte Tochter litt und beschloss, Keto wieder nach Dagestan in die andere Familie zurück zu bringen, aber Magdan wehrte sich dagegen. Sie wollte ihr einziges Kind nicht ein zweites Mal verlieren.

Eines Tages, als Magdan am offenen Fenster saß, fiel ihr mit einem Mal das Lied *Iawnana* ein, das sie früher immer zum Einschlafen für Keto gesungen hatte. Erst summte sie es ganz leise, aber dann ergriff die Erinnerung sie und sie sang wie früher aus ganzem Herzen. Keto hatte in der Nähe der Mutter gegessen und ihr Gesang weckte in ihrem Gedächtnis plötzlich Bilder aus ihrer Kindheit. Sie lief auf ihre Mutter zu, sah ihr in Augen und strahlte über das ganze Gesicht. Und mit Tränen in den Augen rief sie: „Mama“ und umarmte und küsste die Mutter. Und vor ihrem inneren Auge kehrte langsam ihre Kindheit zurück. Keto war überglücklich. Sie zog ihre georgische Tracht an und besuchte alle alten Freunde und Bekannte. Das ganze Dorf freute sich mit Zurab und Magdan, dass Keto ihre Erinnerung wiedergefunden hatte.

## II. *Nana* – Lullabies

Children have a special place in Georgian life. They are seen as the strength and the future of the country. The lyric *Iav Nana, Vardo Nana* (violets and roses for the goddess *Nana*) is sung in many different variations as a lullaby for children as they are put to bed in the evening. Every mother uses these special cradle songs to sing of her love and tender feelings for the child and to wish it well. There are, it is said, as many variations of the *Nana* lullaby as there are mothers in Georgia.

In pre-Christian times *Nana* was worshipped as the goddess of the sun. She was connected to the ancient Asian cult of the Great Mother, the goddess of light and of fertility. Other Caucasian and Mediterranean tribes also worshipped her and sang to her under the same name. *Nana* means mother in Megrelian and the Laz language and is still a widely used female name in Georgia.

In Georgia *Nana* is seen as a particularly beautiful and motherly woman that looks after the people (her children) with tender love and care. In spring, when the sun rises higher once more, the youth of a village meet to sing and dance for the Goddess *Nana*. The girls wear spring flowers in their hair and everyone sings and prays for good sowing and a good harvest.

The evening and cradle songs are also there to comfort parents and child in hard times and to calm them as evening falls. Just as in many other song traditions, the Georgian songs often are about what the child fears or what the mother is anxious about.

The moment of falling asleep is considered to be a particularly sensitive psycho-physiological state, so the songs have traces of ritual usage that offers protection from evil spirits. This includes the use of particular voice techniques such as *Ghughuni* or *Ghighbini* (humming or cooing) and singing in a particularly deep register. (L2)

The importance of a lullaby sung in person (not from a recording), is being re-discovered and promoted in the West today. Some holistic training of midwifery includes it as do birthing courses and music therapies. This evening ritual, done regularly and reliably, with a familiar melody, lyrics and voice enable the child to relax and feel safe.

A child's experience of the first years of its life should ideally be that its parents or carers take care of its well-being and protect it from bodily (hunger, thirst, pain) or mental (fear, anger, grief) stress. This gives it a good grounding in life and provides the basis of healthy self-confidence. Children, just like grown ups, go through a range of feelings in a stressful situation (excitement, increased tension) which a pleasant experience (for instance, listening to a lullaby or healing song) can resolve and change to relaxation. Stress that is not released in this way, or that is often repeated, can have a toxic effect on the child's being and can lead in the interests of survival, to an effective alteration in the way it operates.

In Canada there have been very instructive studies on post traumatic stress disorder (PTSD) in war veterans, in which it was found that the soldiers who were sung songs in their childhood coped much better with their PTSD symptoms, and recovered quicker, than those who had not been sung to.

Our own children, even when they are past the stage when one usually sings them lullabies, sometimes ask for an old lullaby or good night story when the situation seems fraught. They intuitively try to find a way to physically and mentally calm themselves and remember the trusted bedtime ritual as a useful resource.

What happens to a child that is sung to in the first years of its life? Its mind learns to create neural pathways for relaxation and stress relief ("When I am suffering from over



excitement, my mother comes and sings me a song”). Breathing becomes deeper, more oxygen is taken in, endorphins are released, muscle tone becomes harmonised. Relaxation starts. These neural connections are there, available to us for the rest of our lives. They can also be deliberately induced later in life, f. e. in therapy. Being sung to can be particularly helpful for the seriously ill and for the dying. Being sung to (and – better still – sung to with body contact) can also have a very healing effect in family therapy for parents with small children.

There is a Georgian folktale about the voice of mothers, which was used by Iakob Gogebashvili (teacher and author of children’s books 1840–1912) in one of his stories. It goes like this:

In a beautiful area of Georgia, in Kakheti, lay the village of Washlovani. Prince Zurab Kartveladze and his wife Magdan lived in this village. Anyone who had once heard her sing could never forget it. Zurab and Magdan had a small daughter called Keto. Keto loved it when her mother sang. Her favourite song was the lullaby *Iavnana*. When her mother sang her to sleep with *Iavnana*, Keto shut her eyes and gently breathing she listened, before she sank into a deep refreshing sleep.

One day, as she was going for a walk in the wood with her nanny, Keto was kidnapped by Dagestani robbers (*Lek’ebi*, a tribe from the Northern Caucasus) and sold to a rich family in Dagestan.

Little Keto felt very lonely without her parents in a strange family. She missed the voice and songs of her mother terribly. But the new family were kind to her and loved Keto like their own child. And over the years Keto forgot her past and became used to her new life. Ten years later Keto was a young woman, and she seemed to be a Dagestani woman.

In the meantime Zurab and Magdan had searched for their daughter everywhere. After she disappeared they had had no more children and Magdan had never sung again. The parents

lived only for the memory of their daughter and took no pleasure in life.

One day, however, by chance they found out where Keto was now living. Zurab went to Dagestan straight away and demanded the family to give back his daughter. The new family, with a heavy heart, gave Keto up and let her go with him. But Keto was very upset by this and did not recognise her own father. When she came back Magdan embraced her daughter and tried to remind her of her childhood. She showed her her old children’s clothes, her dolls and the friends she used to play with, but Keto could not remember anything. She sat sadly the whole day long, could not eat and dreamed of Dagestan and her parents there. Zurab and Magdan made Keto a traditional Georgian dress, but she did not want to take off her old Dagestani dress. Magdan stood with Keto in front of the mirror and showed her how they looked alike, but nothing helped her to remember. In her misery Keto lost her appetite, stopped eating and became weak. Zurab could not bear to see his beloved daughter’s suffering any more and decided to take her back to the other family in Dagestan but Magdan begged him not to. She could not bear to lose her daughter a second time.

One day, as Magdan sat at an open window, she thought of the song, *Iavnana*, that she had always used to sing Keto to sleep. She hummed it gently at first, but then the memory of it gripped her and she sang, as she had before, from her heart. Keto was sitting next to her mother and the song suddenly brought back pictures of her childhood. She ran to her mother, and looked her in the eyes with her face lit up. And she cried “Mama!” and hugged and kissed her with tears in her eyes. And slowly her childhood returned to her inner eye. Keto was overjoyed. She put on her Georgian clothes and visited all her old friends. The whole village rejoiced with Zurab and Magdan that Keto had her memories back again.



იავნანა  
4. Iavnana

კახეთი  
Kaxeti

Ruhig und leicht ♩ = 120

*mp*

ი - ავ ნა - ნა, ვა - რდო ნა - ნა, ი - ავ - ნა - ნი - ნა - ო.  
i - av - na - na, va - rdo - na - na, i - av - na - ni - na - o.

*mp*

ვა - რდო ნა - ნა, ი - ავ - ნა - ნი - ნა - ო.  
va - rdo - na - na, i - av - na - ni - na - o.

5

და - ი - ძი - ნე ჩე - მო შვი - ლო შენ პა - ჭა - ცი - ნა - ო.  
da - i - zi - ne če - mo švi - lo šen pa - ča - ci - na - o.

ჩე - მო შვი - ლო შენ პა - ჭა - ცი - ნა - ო.  
če - mo švi - lo šen pa - ča - ci - na - o.

9

დე - დის მკერდ - ში მი - გი - გნი - ა შენ ტკბი - ლი ბი - ნა - ო.  
de - dis mkerd - ši mi - gi - gni - a šen tkbi - li bi - na - o.

დე - დის მკერდ - ში მი - გი - გნი - ა შენ ტკბი - ლი ბი - ნა - ო.  
de - dis mkerd - ši mi - gi - gni - a šen tkbi - li bi - na - o.

13

მა - გრე ტკბი - ლად უ - და - რდე - ლად, რამ და - გა - ძი - ნა - ო.  
ma - gre tkbi - lad u - da - rde - lad, ram da - ga - zi - na - o.

მა - გრე ტკბი - ლად უ - და - რდე - ლად, რამ და - გა - ძი - ნა - ო.  
ma - gre tkbi - lad u - da - rde - lad, ram da - ga - zi - na - o.