

Wenn Klänge heilen

Therapeutische Arbeit mit Klang- und Körperinstrumenten

Marlen und Hartmut Schröder

Die Bedeutung achtsamer und liebevoller Kommunikation in der Therapie und für die Heilung kann gar nicht hoch genug geschätzt werden. Allerdings gibt es auch Grenzen und Situationen, wo die Sprache versagt, jedes Wort eines zu viel wäre. „Bedeutungsvolles Schweigen“ und künstlerische Therapien können dann als Fortsetzung der Kommunikation mit anderen Mitteln dienen. Klänge und Musik erreichen uns jenseits des Wortes.

Sie können Menschen tief berühren – innerhalb weniger Sekunden verändern sie die Stimmungslage. Sie geben dem Dialog mit sich selbst und dem Gespräch zwischen Patient und Therapeut wieder neue Impulse. Für den Komponisten Claude Debussy wird Musik „für das Unausprechliche geschrieben“.

„Die Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“
Victor Hugo

Klänge in der Geschichte der Heilkunst

Klang, Musik und Rhythmus gehören zu den ältesten Heilmitteln überhaupt. Sie sind in allen Kulturen verankert. Als Therapeutikum sind Klänge und Musik schon sehr früh in der menschlichen Kulturentwicklung belegt und bis ins 19. Jahrhundert hinein auch in der Medizin durchaus bekannt und anerkannt. Erst in der Neuzeit trennte sich die Medizin von der Musik und büßte damit – wie es John Diamond ausgedrückt hat – ihre Seele ein. Die Ärzte der Antike waren sich der Heilkraft von Klängen und Musik

noch bewusst. Apollon galt nicht nur als Gott der Musik, des Gesanges, sondern eben auch der Heilkunst. Pythagoras – in Personalunion Arzt, Priester, Philosoph, Mathematiker, Musiker – sah die Musik als Kern der Heilkunst. Mathematik, Musik und Heilkunst stehen aus seiner Sicht miteinander im Bunde.

Klangtherapie

Der biopsychosoziale Ansatz setzt sich zunehmend durch. Vor diesem Hintergrund finden Klänge und Musik in den letzten Jahren auch in der modernen Medizin wieder mehr Beachtung. Sie werden in der Behandlung von psychisch und/oder körperlich erkrankten Menschen eingesetzt. Seit den 1990er-Jahren wird der Begriff *Klangtherapie* verwendet. Er umfasst eine Vielzahl verschiedener Formen und Traditionen.

In Abgrenzung zur Musiktherapie verstehen wir unter Klangtherapie ein therapeutisches Verfahren, das in der einschlägigen Fachliteratur als „rezeptive Musiktherapie“ bezeichnet wird. Gemeint ist damit die Einwirkung mit Musik bzw. Klängen auf Patienten in therapeutischer Absicht – ohne dass der Patient selbst aktiv musizieren muss, wie es in der „aktiven Musiktherapie“ der Fall ist.

Charakteristisch für die Klangtherapie ist weiterhin die Verwendung von obertonreichen Instrumenten und Obertongesang, wobei keine Melodien gespielt werden. Neben dem Medium Klang und seiner eigenen Stimme nutzt der Klangtherapeut psychotherapeutische Interventionen und Entspannungsverfahren.

Formen der Klangtherapie

Klangtherapie stellt heute eine summarische Bezeichnung für eine Vielzahl verschiedener Interventionsformen dar, die nicht unbedingt in therapeutischer Absicht erfolgen müssen. Die Arbeit mit Klängen kann sowohl im Wellness-Bereich, im Rahmen von Entspannungsverfahren (Yoga, Meditation etc.) und zur Tranceinduktion als auch in der Medizin und Psychotherapie erfolgen. Allerdings ist Klangtherapie keine Monotherapie und auch keine eigenständige Therapievariante. Es handelt sich vielmehr um ein adjuvantes Verfahren, das Therapien begleiten und unterstützen kann.

Was die verschiedenen Formen der Arbeit mit Klängen betrifft, so kann unterschieden werden in

- ▶ *Klangmeditation* (meistens in Gruppen),
- ▶ *Klangmassage* (vor allem mit monochromen Saiten- bzw. Körperinstrumenten, Klangschalen, Gongs, Didgeridoo etc. in Einzelbehandlungen) und
- ▶ *Tonpunktur* bzw. Phonophorese (Behandlung der Akupunkturpunkte mit speziellen Stimmgabeln).

Heilende Bilder – eine Patientin berichtet

Ich wurde eingeladen, einmal auszuprobieren, was eine Klangliege bewirkt. An diesem Tag hatte ich einen arg verspannten Nacken und war sehr ratlos, was meine unglückliche Jobsituation anging.

Im Mittelpunkt des Klangraums im Therapieum steht eine Klangliege mit einem weichen Fell. Unter ihrer Liegefläche gibt es Saiten, die der Therapeut während der Sitzung bespielt. Die erzeugten Schwingungen übertragen sich auf den Körper und sorgen für eine tiefe Entspannung.

Ich liege also auf der Klangliege und werde bespielt. Für mich ist das ziemlich ungewohnt. Ich soll nichts tun. Die passive Haltung behagt mir erst nicht so richtig. Dann aber wird der Sog des Klanges stärker. Einmal, weil das Instrument

wunderschön klingt, und zum anderen, weil ich die Schwingungen im ganzen Körper spüre. Ich spüre Klang und werde von den Klängen fortgetragen. Bilder entstehen vor meinem inneren Auge. Zuerst bin ich in der Natur, auf einem See, in einem Boot. Dann stehe ich plötzlich in meinem Haus. Ich sehe in der Ecke meines Wohnzimmers einen schwarzen, hässlichen Vogel, den ich fortscheuchen will. Der lässt sich aber nicht verscheuchen und so starre ich ihn lange verärgert an. Erst als ich mich abwende und gehen will, fliegt der Vogel plötzlich von alleine weg und hinterlässt in der Zimmerecke einen Schwarm wunderschöner Schmetterlinge, die den Raum füllen.

Die Therapeuten spielen leiser und langsamer. Dadurch komme ich aus meinen Bildern heraus und kehre mit meinem Bewusstsein zurück auf die Liege. Mit sanften Worten werde ich in Zeit und Raum

zurückgeholt. Wenn ich möchte, darf ich über das, was ich erlebt habe, reden. Ich werde ermutigt, meine inneren Bilder aufzuschreiben.

Zu Hause machte ich das. Ich schrieb auf, was ich gesehen hatte, und konnte damals noch nicht viel damit anfangen. Beim Einschlafen merkte ich aber, dass meine Nackenverspannungen weg waren. Irgendetwas war in mir geschehen. Meine Verspannungen hatten sich an diesem Tag für einige Zeit gelöst, ich war tiefenentspannt. Und meine Seele hat durch innere Bilder zu mir gesprochen. Diese inneren Bilder, die ich damals nicht ganz verstanden habe, geben mir jetzt viel Kraft, um meine Situation anzunehmen und darauf zu vertrauen, dass ich den richtigen Weg gehe, wenn ich mich beruflich neu orientiere. Und – wer weiß? – vielleicht sehe ich ja schon bald die bunten Schmetterlinge...

Verfahren, bei denen Tonträger mit künstlich erzeugten Klängen verwendet werden, rechnen wir nicht zur Klangtherapie, da hier der wichtige Aspekt der *Beziehung* zwischen Therapeut und Patient fehlt; für solche Verfahren ist vielmehr der Begriff *Musikmedizin* geeignet.

Klang- und Körperinstrumente

In unserer Praxis arbeiten wir vor allem mit einer *Klangliege*, die zur Gruppe der *Klang- und Körperinstrumente* gehört. Klang- und Körperinstrumente sind keine Musikinstrumente, auf denen man Melodien spielen kann;

vielmehr werden sie auf den Patienten aufgelegt bzw. der Patient liegt auf ihnen und wird somit selbst zum Klangkörper. Die Instrumente sind auf einen einzigen Grundton eingestimmt. Durch sanftes Streichen der Saiten wird eine Art Klangteppich erzeugt, der den Bespielten auf vielfache Weise tief berührt:



Wieder in Resonanz kommen ... auf einer Klangliege.

- ▶ körperlich durch die Schallwelle und den Rhythmus als physikalische Phänomene; dadurch spürt der Bespielte den Körper und kann sich wieder (wohl-) fühlen;
- ▶ seelisch durch den Klangteppich aus Grundfrequenz und Obertönen, sodass sich der Bespielte tief entspannen kann; das Gehirn senkt möglicherweise seine Frequenz in den sogenannten Alpha-Zustand, den wir alle von den tranceartigen Zuständen kennen, die wir kurz vor dem Einschlafen erleben;
- ▶ imaginativ durch innere Bilder und/oder Fantasiereisen, die durch den Therapeuten angeregt werden können.

Multidimensionale Wirkweise

Berichte und Erzählungen von Patienten zeigen, dass durch die therapeutische Arbeit mit Klängen wichtige Impulse für die Heilung gegeben werden können. Nicht klar ist dabei, was eigentlich wirkt. Ist es der Klang selbst, der Therapeut mit seiner Kommunikation, der Patient mit seinen inneren Bildern? Oder wirkt alles zusammen?

Das Phänomen Klang ist eigentlich etwas ganz Banales: ein Schall, der sich im Medium Luft ausbreitet und dabei harmonisch verteilte Teilfrequenzen erzeugt. Schallwellen werden in Nervenimpulse umgewandelt und dem Gehirn zugeführt. Physikalisch betrachtet handelt es sich also um „eine mehr oder weniger regelmäßige Luftdruckschwankung“ (bzw. ein akustisches Signal), die unser Gehirn dann als Geräusch, Sprache oder Musik entschlüsselt.

auditiv, vibrativ, imaginativ. Bei der Aufnahme durch das Ohr und die Verarbeitung im Gehirn wirkt Klang *auditiv*: Die Gehirnwellen verlangsamen sich, Entspannung breitet sich aus. Bei dem Auftreffen auf den Körper wirkt Klang *vibrativ*: Schallwellen pflanzen sich im Körper fort und wirken wie eine feine innerliche Massage, sodass physiologische Veränderungen im Körper (Lösung von Blockaden und Verspannungen) ausgelöst werden können. Darüber hinaus wirken Klänge auch *imaginativ*: Durch die Tiefenentspannung werden veränderte Bewusstseinszustände (Trance, innere Bilder, Fantasiereisen) gefördert, was der Psychiater und Psychotherapeut Gerhard Tuschy als „Bewusstseinsweiterung ohne Drogen“ bezeichnet hat.

Wirkungen in der therapeutischen Arbeit mit Klängen sind also nicht monokausal,

das heißt, es geht nicht darum, dass bestimmte Frequenzen und/oder Rhythmen bestimmte Effekte erzielen. Klang bzw. Frequenzen haben nicht Bedeutung und Heilpotenzial an sich. Vielmehr entstehen Effekte erst durch ein therapeutisches Setting, in dem neben der spezifischen Vibration vor allem Klang, Stimme, Gespräch, Trance und innere Bilder als Wirkfaktoren komplex zusammenwirken.

Forschung und Professionalisierung

In den letzten Jahren ist eine zunehmende Professionalisierung zu beobachten, die sich in diversen Ausbildungsangeboten und in der Gründung von Verbänden und Fachverlagen ausdrückt. Sie wird zunehmend auch durch akademische Forschung und Lehre begleitet. Der Stand der Akademisierung der Klang- und Musiktherapie kann mittlerweile als sehr weit fortgeschritten bezeichnet werden. Es gibt mehrere Studiengänge an Hochschulen, Dissertationen und Habilitationen, Forschungszentren, wissenschaftliche Vereinigungen national und international etc. Mittlerweile liegen zahlreiche Studien vor, die die Wirksamkeit und die Wirkweise der Klangtherapie auch in einem naturwissenschaftlichen Paradigma belegen bzw. erklären können. In der Musiktherapie gibt es auch schon Metaanalysen, die die Anforderungen klinischer Studien erfüllen und im Durchschnitt eine Effektstärke von knapp $d = 0,8$ erreichen. Dieses Ergebnis ist vergleichbar mit den Effektstärken der anerkannten Psychotherapieverfahren.

Der Bedarf nach Forschung ist aber immer noch enorm hinsichtlich einzelner Indikationen und bestimmter Settings. Gefragt sind Methoden der Wirkungsforschung in der Musik- und Klangtherapie bzw. in Künstlerischen Therapien überhaupt (auch Tanzen, Schreiben, Malen etc.), die den Besonderheiten in diesem Bereich

gerecht werden. Neben passenden Forschungsdesigns sind für die Qualitätssicherung Verfahren zu entwickeln, die einen Standard garantieren und eine ständige Verbesserung ermöglichen.

Das Mysterium Klang

Trotz zunehmender Forschung entzieht sich das Phänomen Klang bislang einer hinreichenden wissenschaftlichen Erklärung. Aus der Praxis werden immer wieder „merkwürdige“ bzw. „außergewöhnliche“ Fälle berichtet. Sie sind umso erstaunlicher, wenn man bedenkt, dass es meistens ja nur ein einziger Ton ist, der als Impulsgeber starke innere Prozesse auslöst, die sich auch physiologisch auswirken können. So wie für Pythagoras die Zahlen das eigentliche Geheimnis und die Bausteine der Musik sowie der Welt überhaupt waren, folgert der Sufimeister Hazrat Inayat Kahn für das Phänomen Klang: „Wer das Geheimnis der Töne kennt, kennt das Mysterium des ganzen Weltalls.“

Potenziale der Methode

Die moderne Medizin ist immer noch gerade an den wirklich wichtigen Stellen für Patienten nicht nur sprachlos, sondern sie agiert oft auch sang- und klanglos. Berührung durch Klang und Musik könnten hier helfen und die bestehenden Angebote ergänzen.

Die therapeutische Arbeit mit Klängen versteht sich als begleitendes Behandlungsverfahren, bei dem Klänge als Medium (durch Klang- und Körperinstrumente sowie die Stimme des Therapeuten) genutzt werden. Spezifische Wirkungen (Vibration, Körpermassage, Entspannung) werden durch unspezifische Effekte (Passung zwischen Patient, Wirkmittel und Therapeut) begleitet, Trance und Wachträume werden angeregt.

„Musik ist die Muttersprache der Menschheit, die Sprache der Seele.“

C. G. Jung

Das therapeutische Potenzial der Klänge liegt darin, dass sie die Selbstheilungskräfte aktivieren. Sie helfen auch bei der Stressbewältigung. In Situationen, die es dem Patienten nicht erlauben, ein aktives Entspannungsverfahren zu erlernen, kann Klangtherapie zu einer tiefen Entspannung führen. Darüber hinaus trägt sie zu einer Verbesserung der Lebensqualität bei – selbst bei Schwerkranken. Und auch beim Sterben begleiten Klangtherapeuten die Menschen auf segensreiche Art und Weise. Selbstverständlich ersetzt die Klangtherapie nicht medizinisch begründete Therapien. Bei ernsthaften Erkrankungen wenden Sie sich immer an Ihren behandelnden Arzt. Im Idealfall finden Sie einen Mediziner, der dafür offen ist, künstlerische Therapien in das Gesamtkonzept Ihrer Behandlung zu integrieren.

Zu den Personen

Marlen Schröder ist Fachärztin für Allgemeinmedizin. Fortbildung und Abschlüsse in Akupunktur, Entspannungstherapie und Imaginativer Körperpsychotherapie, in vegetativer Funktionsdiagnostik sowie in biologischer Medizin und Klangtherapie.

Prof. Dr. Hartmut Schröder ist Lehrstuhlinhaber für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt/Oder. Zusammen mit Marlen Schröder hat er das *Therapei-um – Zentrum für Natur- und Kulturheilkunde* in Berlin-Zehlendorf gegründet, wo die therapeutische Arbeit mit Klängen einen Schwerpunkt bildet.

Zum Weiterlesen

Dosch, Jan und Timmermann, Tonius: Das Buch vom Monochord. Reichert (2005)
 Goldman, Jonathan: Klangheilung. Die Schöpferkraft des Obertongesangs. Amra (2008)
 Salvesen, Christian und Brandes, Vera: Leben im Rhythmus. Die heilende Kraft der Klänge, Schwingungen und Gefühle. O.W. Barth (2006)
 Silber, Otto-Heinrich et al.: Klangtherapie. Traumzeit (2007)
 Tuschy, Gerhard: Begleitende Klangtherapie bei körperlichen Erkrankungen am Beispiel von Krebs. Vortrag in der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin am 12.02.2007. Frei zugänglich unter: www.dr-tuschy.de/download/Klaenge%20und%20Krebs.pdf



Patientenbericht: Ein merkwürdiges Zusammentreffen

Es war ein merkwürdiges Zusammentreffen, als ich während einer medizinischen Behandlung meines Handgelenkbruchs auf einer Liege ruhte und aus dem Nebenraum archaische Töne vernahm. Ich wurde ganz unvermutet in den Bann der Klänge gezogen, spontan entstanden in mir innere Bilder, die eine Weite abbildeten, in der ein Schlitten mit einem wehenden weißen Schal durch diese grünbraun gefärbte Weite glitt. Ich spürte die Erhabenheit des Augenblicks, ahnte, dass es jenseits von dem Hier und dem Jetzt noch etwas anderes geben müsse.

Tief berührt von diesem Ereignis geschah dann das schwer Fassbare: Ich telefonierte am selben Tag mit einer nahestehenden Freundin, fragte in einer Vorahnung nach ihrer über 100 Jahre alten Mutter, der ich ebenfalls sehr verbunden war, und erfuhr von deren Tod zu dem Zeitpunkt meiner besonderen Wahrnehmung, als sei ich in meinem inneren Erleben in eine enge Verbindung mit der Sterbenden getreten, die mir im Leben so nah war...

Die Wirksamkeit von Klängen war mir bis dahin unbekannt. Nach diesem berührenden Ereignis entstand der Wunsch in mir, dem Weg der Klänge weiter zu folgen. Die Klangtherapie wurde für mich zu einer neuen Möglichkeit, mich zu erfahren. Auf der Klangliege setzte sich das emotional-intensive Erleben fort, das mein Innerstes so tief erreichte, wie es für mich Worte nicht vermögen. Wenn der Klang, ergänzt durch Obertongesang, verklungen ist, besteht die Möglichkeit zu einem Gespräch über das Erlebnis der inneren Bilder. Es entstehen auch neue Einsichten in mein Leben und ich erlebe durch die Wirksamkeit der Klänge eine Besserung meiner Gesamtkonstitution.

**Aktuelle Forschungsarbeiten
zur therapeutischen Arbeit mit
Klängen:**

Das „Deutsche Ärzteblatt“ hat eine Übersicht über Musiktherapie in der Palliativmedizin veröffentlicht: Musiktherapie in der Palliativmedizin

Eine randomisiert kontrollierte Studie zur Beurteilung entspannungsfördernder Effekte. In: Dtsch Arztebl Int 2015; 112(46): 788–794; Warth, Marco; Keßler, Jens; Hillecke, Thomas K.; Bardenheuer, Hubert J.

Der Artikel kann online abgerufen werden: www.aerzteblatt.de/archiv/172917/Musiktherapie-in-der-Palliativmedizin

Eine Studie in der Zeitschrift „Palliativmedizin“ berichtet über Ergebnisse einer Einzelfallstudie zum Einsatz von Monochord und Klangstuhl auf einer Palliativstation in der Universitätsklinik Heidelberg: www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0035-1552677



Kontakt

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Lehrstuhl für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation
Europa-Universität Viadrina, Frankfurt (Oder)

Marlen Schröder
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Therapeium – Die Kunst des Heilens
Hohenzollernstr. 12
14163 Berlin
www.heilkunst.therapeium.de