

Die Kraft der T

Musik kann heilen, denn Töne sind Schwingungen, die über den Körper die Seele berühren. Das wird in der Musik- und der Klangtherapie gezielt eingesetzt, um Patienten von Ängsten und Depressionen, aber auch von Tinnitus zu befreien.

Text und Foto: **Susanne Lilli Bräm-Leemann**

Seit seiner Rückenverletzung durch Autounfall litt Peter X. unter klinisch nicht nachweisbaren Schmerzen. In die Musiktherapie der Schmerzgruppe in der Reha-Klinik Bellikon AG kam er mit grossen Vorbehalten, lehnte laute und dissonante, nicht wohlklingende Musik ab, bezeichnete sich als unfähig zum Musizieren und verhielt sich auch passiv bei den Gruppenimprovisationen.

Das änderte sich erst, als das Monochord eingeführt wurde: Peter X. wünschte, als Erster darauf behandelt zu werden, und konnte sich emotional öff-

nen – das wurde für ihn zum positiven Erlebnis, sodass er zum ersten Mal seit Langem seinen Körper auf angenehme und entspannte Weise spürte.

Damit war das Eis gebrochen. Der Mann konnte sich aktiv auf das Gruppengeschehen und auf themenorientierte Improvisationen einlassen und wünschte nach Abschluss des Schmerzprogramms sogar eine weiterführende Musiktherapie.

Die bösen Geister besänftigen

Musik wird seit undenklichen Zeiten auch therapeutisch eingesetzt. Die Bibel berich-



Hier helfen Töne heilen

Klangtherapie und Musiktherapie sind nicht dasselbe. Das sind die wichtigsten Unterschiede:

Klangtherapie: Hier erfolgt die Aufnahme der Klänge akustisch und durch Berührung mit dem Resonanzkörper eines Instrumentes. Zentrale Bedeutung haben dabei die Obertöne. Die Wirkung ist vor allem von feinstofflicher und esoterischer Art, oft mit kosmischem Bezug. Sie bringt tiefe Entspannung während der Behandlung und nachhaltige Linderung spannungsbedingter Störungen. Eine tiefergehende therapeutische Verarbeitung von Störungen ist nicht vorgesehen.

Behandlungsziele: Verspannungen, Depressionen, Funktionsstörungen wie Tinnitus

Kontakte: www.gesund.ch/index.html?info/?verzmeth/klang.htm

Musiktherapie: Hier musizieren oder improvisieren Therapeuten zusammen mit Patienten auf frei gewählten Instrumenten. Die Therapieziele sind: Beziehungsaufbau, Angstabbau und Traumaverarbeitung, musiktherapeutisches Entspannungstraining, das Körpererleben fördern (Klangbett), Umgang mit den Schmerzen verbessern, neue Ausdrucksmöglichkeiten vermitteln, Erfolgserlebnisse. Die Musiktherapie wird immer mit weiteren körper- oder psychotherapeutischen Massnahmen begleitet.

Kontakte: Schweizerischer Fachverband für Musiktherapie SFMT, www.musictherapy.ch
Sowohl Musik- wie Klangtherapie werden, wo nicht in einen Klinikaufenthalt integriert, je nach Krankenkasse von der Zusatzversicherung bezahlt.

öne



**Töne spüren:
Therapie mit Musik nützt auch
deren Schwingungen aus**

tet von David, der die Laute spielen musste, um Saul zu besänftigen, wenn «der böse Geist» über diesen kam. Musiktherapien, wie sie heute angewandt werden, sind aber erst rund 100 Jahre alt. Psychologisch gehen sie auf Sigmund Freud und seine Jünger zurück. Musikalisch-rhythmisch als Weg für die Heilung von Erziehungs- und Verhaltensstörungen gilt der Therapeut Emile Jaques-Dalcroze als Begründer, aber auch die Dadaisten und die Zwölftonmusik haben darin ihre Spuren hinterlassen, wie der Musik- und Psychotherapeut Fritz Hegi ausführt. Er ist Buchautor und Dozent auf diesem Gebiet.

Klänge und Musik können längst vergessen geglaubte Gefühle hervorholen und Verschüttetes öffnen. Sie können nachweislich Glücksgefühle steigern und Angstgefühle dämpfen durch die Aktivierung der entsprechenden Hirnregionen, so zu lesen beim Neuropsychologen Manfred Spitzer. Und sie können sogar die Vernetzung der Nerven im Gehirn verändern, sogenannte neuronale Veränderungen bewirken.

Was aber ist es nun, das auf den Menschen einwirkt – die Klang- oder die Musiktherapie? Beide Begriffe existieren, meinen aber nicht das Gleiche. Klangtherapien gehören vorwiegend in den Bereich der Alternativmedizin (siehe Kasten), Hegi spricht ihnen den Therapiestatus ab und bezeichnet sie als Psychohygiene.

Die Musiktherapie dagegen fragt auf fachlich kompetenter Ebene nach dem Bedürfnis des Patienten und sei stärker auf der wissenschaftlichen Seite angesiedelt, sagt er. Beiden Methoden gemeinsam aber ist, dass sie den Menschen emotional, also über die Gefühle berühren.

Obertöne, die verlässlichen Begleiter

Was wir hören, sind nie Töne auf nur einer einzigen Frequenz oder Schwingungszahl pro Zeiteinheit. Mit jedem Ton schwingen noch weitere Frequenzen, sogenannte Obertöne, mit, die zur Grundfrequenz ein ganzzahliges Vielfaches darstellen.

Was so kompliziert tönt, lässt sich auf einem Saiteninstrument sichtbar machen: Halbiert man die Saitenlänge durch Abklemmen in der Mitte, so verdoppelt sich die Frequenz, der Ton wird entsprechend höher. Das wusste schon Pythagoras, der sich daher mit dem Monochord und seiner

Mit Musik gegen den Lärm im Ohr

Ein einfaches Holzgestell, behängt mit verschieden grossen Bronzeplatten, das sind die «Bila» oder die «russischen Glocken», hierzu-lande wenig bekannt. Daneben steht eine Monochord-Liege, auch Klangbett genannt. Es sieht aus wie ein Holzkasten, knapp so gross wie eine Pritsche, aber auf vier hohen Beinen stehend. Verschiedene tibetische Klangschaalen, mehrere Trommeln und Stimmgabeln vervollständigen das Instrumentarium. Das ist die Therapie-Ausrüstung der Schulmedizinerin und Akupunkteurin Chantal Füssler aus Schindellegi SZ. Ihre Patienten suchen sie grösstenteils wegen störenden Ohrgeräuschen (Tinnitus) auf, aber auch wegen Migräne und Depressionen.

Aussöhnung mit dem Tinnitus

Anders als bei herkömmlichen Tinnitus-therapien, die vorwiegend mit Medikamenten und vor allem mit akustischen Maskierungen arbeiten, das heisst, mit Geräuschen, die den Tinnitus übertönen sollen, versucht Füssler zusammen mit dem Patienten, auf den verschiedenen Instrumenten den Ton zu finden, der dem individuellen Tinnituston entspricht. Auf diese Weise soll sich der Patient mit seinem lästigen Ohrgeräusch aussöhnen

können, statt es zu verdrängen. Dabei, so Füssler, würden oft zuerst andere vorhandene Leiden gelindert. Dem Tinnitus jedenfalls komme man mit solchen Methoden – besonders kombiniert mit Psycho- oder mit Körpertherapie – rascher bei als mit Schulmedizin allein.

Therapie auf dem Klangbett

Wenn Füssler die vielen gleich gestimmten Saiten auf der Unterseite des Monochords zupft, gelangen die Klänge einerseits akustisch zum Patienten, dazu spürt er aber vor allem auch ihre Vibration in seinem ganzen Körper durch den direkten Kontakt mit dem Instrument. Und weil die Saiten alle gleich gestimmt sind, wird der Klang durch reiche Obertöne abgerundet.

Füssler wendet aber auch aktive Methoden an, indem der Patient Klangschaalen oder Stimmgabeln in der Hand hält oder auf seinen Körper stellt und sie selbst anschlägt. So spürt er wiederum die körperlich stimulierende Vibration der Klänge. Mit ihrer Methode hat die Ärztin bisher gute Resultate erzielt. Aber nicht bei allen Patienten: «Vieles muss man bei dieser Therapieform einfach zulassen und fühlen», sagt Füssler.

Weiterentwicklung befasste. Das Monochord besteht aus einem länglichen Resonanzkasten und einer darüber gespannten Saite. Diese kann mit einem Steg, der beweglich unter ihr angebracht ist, geteilt und so der Ton bestimmt werden.

Die Obertöne machen den reinen Ton zum Klang, geben ihm Fülle. Überdies werden beim Spielen einer bestimmten Frequenz noch weitere Körper direkt oder durch die Luft in Resonanz versetzt. Auch dies trägt zur Klangfülle bei.

Obertöne entstehen auch im menschlichen Körper, indem Gewebe und Knochen mitschwingen. Das gibt der menschlichen Stimme ihren individuellen Charakter. In der Klangtherapie spielen Obertöne eine grosse Rolle, in der Musiktherapie werden sie als selbstverständlich vorausgesetzt, aber nicht gezielt als Therapiemittel eingesetzt.

Mit Musik zurück in den Alltag

Die Patienten oder Klienten der Reha-Klinik Bellikon sind meist Versicherte der Suva, der Militärversicherung oder Krankenkassenpatienten, die während mehrerer Wochen zur stationären Rehabilitation hier weilen. Da gehören Bauarbeiter, Handwerker, Berufsleute aller Gattungen und auch Arbeitslose dazu, vorwiegend Menschen, die auf der praktischen Seite des Lebens stehen.

Das Spektrum der Krankheitsbilder reicht von schweren Hirnverletzungen mit Wachkoma bis zu Sturztraumata mit Rückenverletzungen. Allen gemeinsam ist, dass ein Unfall ihre Unversehrtheit angekratzt hat und dieses Erlebnis unterschiedlichste Folgen für ihre Zukunft hat. Für sie gilt es, körperlich und seelisch zu genesen und zu einem normalen Leben zurückzufinden. Die Musiktherapie sucht die dazu nötige Öffnung des Patienten zu erreichen, hilft, die traumatischen Erlebnisse zu bewältigen und wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen.

Trommeln und Gitarren

Gross ist der Reigen der zur Verfügung stehenden Instrumente: Triangel, Schlagzeug, Trommeln, Klavier, Gitarre und Instrumente aus fremden Kulturen. Ein Klangbett gehört auch dazu, es dient unter anderem der Schmerzbewältigung mittels musiktherapeutischer Tiefenentspannung. «Im Prinzip kommen alle Instrumente für die Therapie in Frage, jedes vom Patienten ausgewählt hat offenbar Symbolwert für ihn und weckt bei ihm Assoziationen», sagt Joachim Marz, der Leiter der hiesigen Musiktherapie. «Entscheidend ist der Musikgeschmack des Patienten, denn nur so kann er Erfolgserlebnisse ganz für sich selbst beanspruchen. Zuerst soll er seine Befindlichkeit einbringen, die durch den

Unfall entstandenen negativen Regungen und Gefühle durchleben, mit der Zeit dann sein kreatives Veränderungspotenzial wahrnehmen können», fasst er die in Bellikon gültigen Therapiegrundsätze zusammen. «Ziel der Therapie ist es, den Patienten dazu zu bewegen, neue Ziele für sich zu finden, eine möglichst grosse Selbständigkeit zu erreichen und damit wieder den Übergang in den Alltag zu finden.»

Auf das Chaos folgt die Ordnung

Praktisch geht diese Arbeit meistens im Improvisieren einfacher Tonfolgen oder Rhythmen zu zweit zwischen Patient und Therapeut oder auch in einer Gruppe vor sich. Da folgt auf eine Intonation des Einen eine Antwort des Gegenübers, da tasten vier Hände, vier Trommelschläger, nach den für sie im aktuellen Moment richtigen Tönen, Rhythmen oder Lautstärken. Die Menschen dahinter bringen ihre Stimmungen und Emotionen, auch das Unsagbare, ein. Es ist ein Handeln auf Probe im sozialen Schutzraum, jeder Ton ein kleines Wagnis, ein Experiment, weil beim Musizieren nichts Festgelegtes entsteht und auch ein momentaner Misserfolg hier ohne Konsequenzen im Leben bleibt.

Das zeitweilige tonale und rhythmische Chaos – wichtig für die Kreativität und die Offenheit neuen Möglichkeiten gegenüber – lässt sich in der Musik viel leichter erleben und überwinden als im realen Leben.

Neben dieser aktiven, kreative Kräfte freisetzenden ist auch eine rezeptive, das heisst, passiv aufnehmende Form möglich, bei der Musik gehört wird, die sich in andern schwierigen Lebenslagen als hilfreich erwiesen hat. Diese Quelle kann etwa zum Thema für eine Trauerverarbeitung werden. Auch hier ist es die Funktion der Musik, die verbale oder non-verbale Kommunikation mit dem Therapeuten in den Weg zu leiten. ■

INFOBOX

Literatur zum Thema:

- Bruhn: «Musiktherapie», Verlag Hogrefe GmbH 2000, Fr. 46.90
- Kraus: «Die Heilkraft der Musik», Verlag Beck C. H. 2002, Fr. 23.50
- Storm: «Heilen mit Tönen», Verlag Lüchow 2006, Fr. 30.90

Internet

- www.musictherapy.ch
- www.musiktherapie-schweiz.ch