

1 | 04

Natürlich

Natürlich



Sinusitis

Kiwi-Anbau

Heilen mit Klängen

Heft 1 | Januar 2004

Fr. 8.-



Heilen



mit Klängen

«Der Klang taucht am tiefsten hinab in die menschliche Seele» sagte der berühmte Wahlschweizer Dirigent Kurt Pahlen. Dieses Phänomen macht sich die Musiktherapie zu Nutze. Ähnlich einer Angelschnur holt sie aus der Tiefe des-Menschen Verborgenes, Vergessenes und Verdrängtes an die Oberfläche des Bewusstseins. Die Konfrontation mit dem «seelischen Angelgut» lässt den Menschen wachsen und gesunden.

Text: Willi Dommer

Alles im Universum befindet sich in Schwingung: Der Stuhl, auf dem Sie gerade sitzen; das Natürlich, das Sie in den Händen halten; die Organe, Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder Ihres Körpers – alles schwingt und vibriert in einer natürlichen Frequenz, die man als «Resonanz» bezeichnet.

Auch Klang ist Schwingungsenergie. Das wird offensichtlich, wenn ein Sänger mit seiner Stimme ein Glas zum Zerschlagen bringt. Überhaupt lässt sich die so genannt unbelebte Materie mit Hilfe von Klängen zu ungeahnten Aktivitäten bewegen, wie bereits der deutsche Physiker Ernst Florens Friedrich Chladni (1750–1827) entdeckte. Chladni stellte fest, dass sich auf einer frei schwingenden Platte, die man mit einem feinen Pulver bestreut, interessante, regelmäßige Muster bilden, wenn man sie in musikalische Schwingung versetzt.

In den 50er-Jahren griff der Schweizer-Arzt und Forscher Dr. Hans Jenny diese Experimente auf und machte weitere erstaunliche Entdeckungen. So

brachte er Wassertropfen allein durch Klangschwingungen dazu, die Form eines pulsierenden Fünfecks zu bilden. Er demonstrierte, dass Eisenspäne bei verschiedenen klassischen Kompositionen unterschiedliche Muster bilden, und konnte sogar zeigen, dass Pulver auf einer Gummi-Membran die Form des Buchstabens «O» annimmt, wenn man eben diesen Vokal O singt. Die Arbeiten von Chladni und Jenny wurden in den letzten Jahren durch Alexander Lauterwasser weitergeführt: Der Schweizer Forscher hat an Hunderten von Beispielen demonstriert, dass Wasser durch das Formen unterschiedlicher Bilder und Figuren auf Töne, Klänge und Musik reagiert (Fotos auf Seite 9).

Auch Pflanzen reagieren auf Musik. Mancher Natürlich-Leser wird sich vielleicht noch an die Experimente von Dr.-T. C. Singh erinnern. Der indische Botaniker sorgte in den 50er-Jahren des 20. Jahrhunderts für Schlagzeilen, als er seinen Balsampflanzen der Gattung terebinthales täglich während 25 Minuten Raga (klassische indische Musik) vor-

spielte und nach einigen Wochen feststellte, dass die Versuchspflanzen mehr Blätter entwickelt und höher gewachsen waren als ihre Artgenossen, die keine Musik «gehört» hatten.

Nahrung fürs Gehirn

Im Verlauf der letzten 100 Jahre wurde die Wirkung von Tönen und Klängen auf den Menschen eingehend untersucht. Einer der bedeutendsten Forscher in diesem Bereich war der französische Hals-Nasen-Ohren-Arzt und Chirurg Dr.-Alfred Tomatis (1920–2001). Der Sohn eines bekannten Opernsängers widmete 45 Jahre seines Lebens der Erforschung des menschlichen Ohres. Er gelangte zur Überzeugung, dass das Ohr nicht nur Sitz des Hör- und des Gleichgewichtsinns ist, sondern dass es das Gehirn mit Nahrung versorgt. Töne, Klänge, Geräusche, Sprache und Musik, so Tomatis, sind energetische Nahrung für das Hirn. Fehlt diese feinstoffliche Nahrung, zum Beispiel durch Fernhalten jeglicher Schalleinwirkung, hat dies gra-

vierende Störungen der Gehirnfunktionen zur Folge.

Eine weitere Besonderheit des Ohrs besteht darin, dass die Hörkanäle direkt mit dem Gefühlszentrum des Gehirns verbunden sind (mit dem Thalamus im-Zwischenhirn und dem Limbischen System). So wird verständlich, warum das-Hören viel inniger mit dem menschlichen Gefühlshaushalt verbunden ist als das Sehen und weshalb Emotionen am direktesten durch akustische Reize ausgelöst werden.

Die Komplexität des sensiblen Hörsinnes steigert sich zusätzlich durch die Tatsache, dass die Verarbeitung akustischer Reize eine intensivere, hirnphysiologische Tätigkeit auslöst als das Verarbeiten optischer oder taktiler Reize. So reagieren Hörzellen bereits auf Aussenreize, die viel kleiner sind als diejenige einer Berührung. Nicht umsonst war das Ohr bereits bei den Steinzeitmenschen dasjenige Sinnesorgan, das auch im Schlafzustand als zuverlässiger «Warnsinn» funktioniert.

Zwiesgespräch mit dem Körper

Jede Mutter weiss, dass sich Babys bei melodischen Harmonien beruhigen und dass sie bei Dissonanzen strampeln. Die musikalische Grundlagenforschung spricht in diesem Zusammenhang auch von «trophotroper» und «ergotroper» Musik.

«Trophotrope Musik zeichnet sich aus durch schwebende, wenig akzentuierte

Rhythmen, vorwiegend Moll-Tonarten, eine geringere Lautstärke und ein sanftes Fliessen der Melodie», erklärt der Musiktherapeut Hans-Helmut Decker-Voigt in seinem Buch «Aus der Seele gespielt». Solche Musik senkt den Blutdruck, sie verlangsamt den Puls, entspannt die Skelettmuskulatur, verengt die Pupillen, senkt den Hautwiderstand, fördert also die Entspannung und Somnolenz. Ein Paradebeispiel der trophotropen Musik (von griech. trophos = Wendung, Richtung, Art und Weise) ist das Wiegenlied.

Im Gegensatz zur beruhigenden Wirkung der trophotropen Musik erhöht «ergotrope Musik» die Anspannung. Diese Musik kennzeichnen u.-a. «harte Rhythmen, die sich im Verlauf des Stückes beschleunigen, Dur-Tonarten, Dissonanzen und höhere Dezibelstärken». Sie steigert den Blutdruck, beschleunigt Atmung und Puls, erweitert die Pupillen, erhöht den Hautwiderstand und führt zur rhythmischen Kontraktion der Skelettmuskulatur. Typische Beispiele für ergotrope Musik (von griechisch «ergon» = die Tat, Arbeit) finden wir in Diskotheken und an Festveranstaltungen, wo die Gäste akustisch «mitgerissen» und «in Stimmung» versetzt werden sollen.

Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass hohe Töne (ab 4000 Hertz) den Geist anregen und energetisierend wirken, tiefe Töne (unter 1000 Hertz) die Grobmotorik stimulieren und sehr tiefe Töne (unter 100 Hertz) ermüden bis lähmen. Die mittleren Töne (1000–4000

Herz) sind der bevorzugte Frequenzbereich der menschlichen Sprachlaute. Die Ohrmuschel des Menschen ist so gebaut, dass sie Töne aus diesem Bereich bevorzugt «einfängt».

Ein weiterer Aspekt, weshalb Musik auf den Menschen wirkt, besteht im Rhythmus. Der Mensch selbst ist Rhythmus: Sein Herz schlägt rhythmisch, Puls, Atmung und Durchblutung verlaufen rhythmisch. Auch die Organfunktionen und Hormonausschüttungen gehorchen bestimmten Rhythmen. So kann der Rhythmus von Klängen und Musik über das Ohr auf den Rhythmus des Körpers einwirken.

Musik in der Medizin

Aufgrund ihrer heilsamen Wirkungen hat die Musik mancherorts einen festen Platz im medizinischen Alltag erobert. Laut Schätzungen von Dominik Traub, Sekretär des Schweizerischen Fachverbands für Musiktherapie SFMT, besitzen in der Schweiz gegen 100 Spitäler, Kliniken und Pflegeheime ein musiktherapeutisches Angebot.

Ein wichtiges Einsatzgebiet der Musiktherapie ist die Rehabilitation von Schädel-Hirn-Trauma-Patienten infolge eines Schlaganfalls oder Unfalls. Dominik Traub, der solche Patienten als Musiktherapeut am Reha-Zentrum in Basel betreut, stellt fest, dass «Musiktherapie den Heilungsprozess fördert und die Patienten motiviert». Für Patienten, die

Klangbewusst: Die in den Mandara-Bergen Kameruns lebenden Kirdi unterstützen den Erntesegen seit Jahrhunderten mit ihrem Flötenspiel.



Musiktherapie in der Geschichte

Die Legenden und Mythen der Erde sind voll von Hinweisen auf die heilende Wirkung der Musik. Der griechische Held Orpheus soll die Bestien der Unterwelt mit Hilfe seiner Lyra bezwungen haben. Der biblische David linderte mit seinem Harfenspiel die Schwermut von König Saul. Und bei Samuel (16,16) lesen wir: «Sie werden jemanden suchen, der sich auf das Zitherspiel versteht. So oft dann der böse Geist über Dich kommt, spielt er mit seiner Hand, dann wird dir wohl zumute.» In den Heilungstempeln des alten Griechenlands wurden Körper und Geist mit musikalischer Hilfe in Harmonie gebracht. Der im 6.-Jahrhundert vor Christus lebende Pythagoras

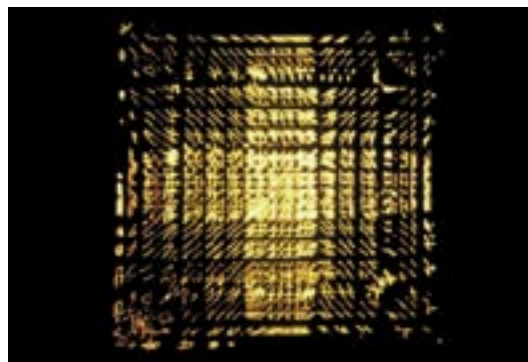


nicht mehr sprechen können, ist sie zudem oft eine der wenigen Möglichkeiten, um sich auszudrücken und in Beziehung mit der Umwelt zu treten. Am Rehab-Zentrum wird auch mit komatösen Patienten gearbeitet, zum Beispiel durch Singen auf ihren Atemrhythmus – ein Versuch, um mit den Patienten in Kontakt zu treten.

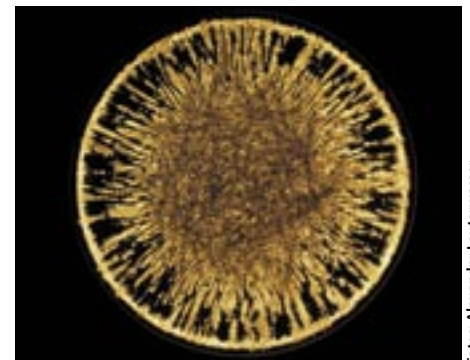
Im Bereich der Palliativmedizin kann der Einsatz von Musik die Dosierung von Schmerz- und Beruhigungsmitteln drastisch senken – ohne unerwünschte Nebenwirkungen für den Patienten. Studien am Kantonsspital Brig zeigen, dass Patienten, denen vor oder während einer Operation Musik vorgespielt wird, bis 50-Prozent weniger Beruhigungsmittel brauchen. Genauso kann Musik mitunter das Schmerzmittel ersetzen, das es normalerweise vor schmerzhaften Eingriffen und Injektionen an besonders sensiblen Körperstellen braucht.

An der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg wird das Wohlbefinden der Krebs-Patienten seit 1997 mit der Musiktherapie gefördert. Bereits 4 Klangmeditationen genügen, damit sich die meisten Patienten gelassener, ausgeruhter und seelisch ausgeglichener fühlen, wie eine Studie an 134 Patienten zeigt.

Auch gegen Schlaflosigkeit, Hyperaktivität und Konzentrationsmangel von Kindern wird die «Arznei Musik» mit Erfolg eingesetzt. Die in Zug arbeitende Therapeutin Verena Eichenberger hat dies an etlichen Kindern erfahren. Die von ihr praktizierte Horchtherapie nach



Klänge formen das Wasser:
Wasserklangbilder des Schweizer Fotografen Alexander Lauterwasser, fotografiert in runden und eckigen Schalen (von oben nach unten):
Wasserbild entstanden bei einer Tonfrequenz von 33,17 Hertz (1), bei Didgeridoo-Klängen (2), Saxophon-Musik von Jan Garbarek (3) und bei-Sitarmusik von Ravi Shankar (4).



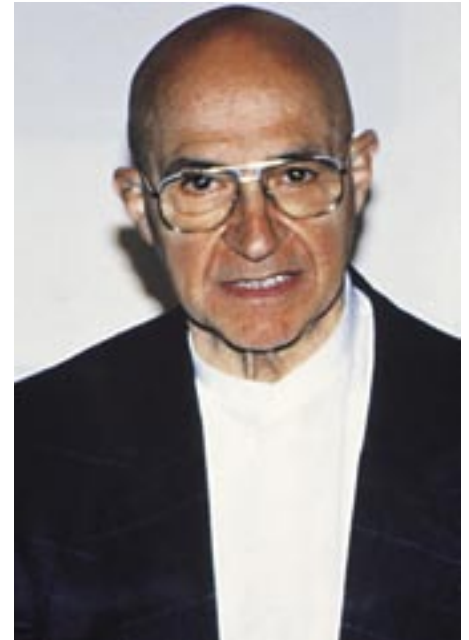
Fotos: Alexander Lauterwasser

ras war mit der therapeutischen Wirkung der Musik so innig vertraut, dass er seine Schüler in der Mysterienschule von Crotona (Unteritalien) in die Geheimnisse der seelischen Wandlung mittels Klang und Musik einweihete. Pythagoras gilt übrigens auch als Vater des Monochords (griech. Einsaiter), das noch heute eine Rolle in der Musiktherapie spielt. Das Monochord von Pythagoras war vermutlich ein einfacher Holzkasten mit einer darüber gespannten Saite und einem verschiebbaren Steg, mit dem man die Länge der Saite variieren konnte. Die heutigen Monochorde dagegen weisen bis zu 30 Saiten auf. Über musikalische Heilwirkungen berichten

auch spätere Epochen. An europäischen Universitäten war Musik bis 1550 Pflichtfach der Medizinstudenten. Im Mittelalter wurde der Dudelsack gegen Geisteskrankheiten eingesetzt, und vom melancholisch veranlagten König Philipp V. von Spanien (1683–1746) wird berichtet, dass er in tiefer Nacht den berühmten Sänger Farinelli in den Escorial zu rufen pflegte, dessen meisterhaft vorgetragene Arien den Regenten zur Fortsetzung der Regierungsgeschäfte befähigten. Im alten Tibet flöteten oder trommelten die Mönche zu klangtherapeutischen Zwecken oft wochenlang bestimmte Töne. Noch heute wissen die alten Medizin-Mönche genau,

auf-welchen Ton einer Trommel oder eines Kupferkessels die Nerven dieses oder jenes Kranken reagieren. Auch die Naturvölker Asiens, Afrikas und Australiens haben ihre alten klangtherapeutischen Geheimnisse: So wird das Didgeridoo bei den australischen Ureinwohnern seit Urzeiten für therapeutische Zwecke eingesetzt, während die Musik der afrikanischen Kirdi den Erntesegen fördert: Das Bergvolk im Norden Kameruns pflegt heranwachsende Hirsepflanzen mit Flötenmusik zu begleiten. Bis zur Ernte wird auf das Schlagen schwerer Trommeln verzichtet, weil die Tamtam-Klänge den zarten Hirsepflanzen Schaden zufügen könnten.

Genialer Forscher: Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr.-Alfred Tomatis (1920–2001) entdeckte, dass Töne- und Musik energetische «Lebensmittel» fürs Gehirn sind. Die von ihm entwickelte Horchmethode mit dem elektronischen Ohr wird bei einer Vielzahl von Beschwerden erfolgreich eingesetzt, u.a. bei Hyperaktivität, Stottern, Konzentrationsproblemen und Gedächtnisschwäche.



Dr. Alfred Tomatis schult das Ohr mit Hilfe des Musikhörens. Dabei werden die Mittelohrmuskeln so trainiert, dass das Kind lernt, selektiv zu horchen und sich durch Störgeräusche nicht ablenken zu lassen. Verena Eichenberger: «Nach zirka 60 Stunden Horchtherapie haben die meisten Kinder ihre Konzentrationsfähigkeit wesentlich verbessert.»

In englischen Pflegeheimen gehört der «didge man» für autistische und schwerstbehinderte Kinder vielerorts dazu. «Der Klang des Didgeridoo», erzählt der australische Therapeut Gary Thomas, «hat eine unglaubliche Wirkung auf die Kinder. Sie tun oft plötzlich Dinge, die ihre Pfleger nie zuvor beobachtet haben. Kinder, die sonst nur apathisch da sitzen, bewegen sich und reagieren auf den Klang.»

Abtauchen in die eigene Seele

Die Anwendung von Musik im medizinischen Alltag geht in der Regel davon aus, dass eine bestimmte Musik auch eine klar abzuschätzende Wirkung auf den Patienten hat. Diese Ansicht teilt die psychotherapeutisch orientierte Musiktherapie nur bedingt. Ihre Vertreter verordnen Klänge nicht wie eine musikalische Hausapotheke nach dem Rezept «Vivaldi bei Depressionen, Haydn bei Zwangsvorstellungen» usw., sondern gehen davon aus, dass Klänge und Musik auf jeden einzelnen Menschen individuell wirken.

Das klingt logisch: Für meinen Onkel ist die h-Moll-Messe von Bach eine musikalische Offenbarung, für meinen 15-jährigen Neffen ein Schlafmittel. Meine Nichte fühlt sich durch Rock-

Das Ohr: Tor zur Welt

Bereits in der 8. Woche nach der Empfängnis nimmt das äussere Ohr des Fötus Gestalt an. Ab dem 4. bis 5. Monat nimmt es die «Körpermusik» seiner Umgebung wahr: Das Brodeln im Darm der Mutter, das Rauschen des Blutflusses in den Gefässen, das Schlagen des Herzens sowie Klänge, Geräusche und Stimmen aus der Aussenwelt.

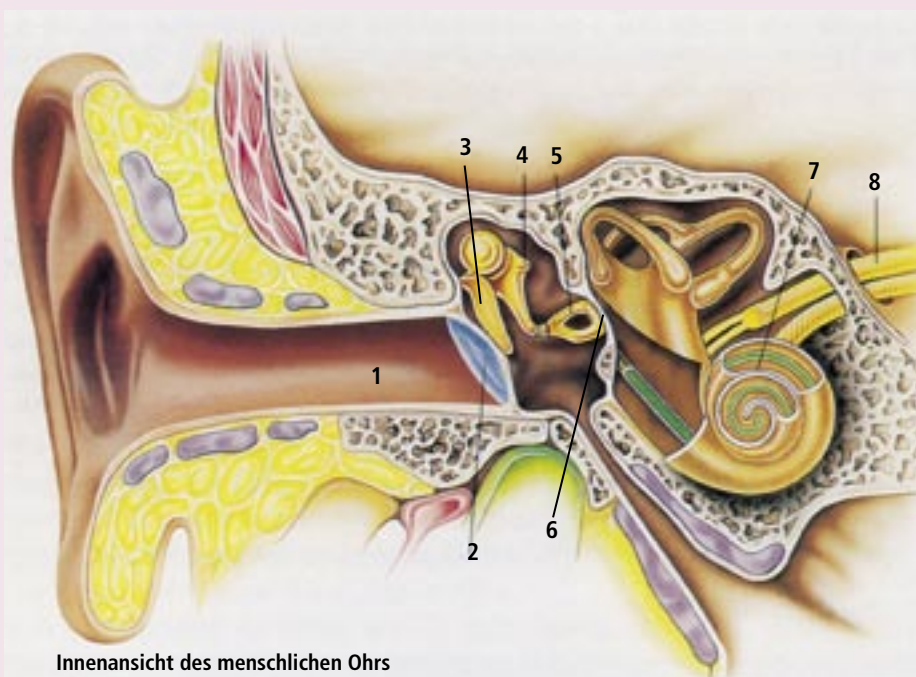
Hören ist ein hochdifferenzierter Vorgang, der vereinfacht wie folgt abläuft: Die Schallwellen treffen am Ende des Gehörgangs (1) aufs Trommelfell (2) und versetzen dieses in Schwingung. Dadurch geraten die mit dem Trommelfell verwachsenen Gehörknöchelchen Hammer (3), Amboss (4) und Steigbügel (5) in-Schwingung und leiten rund 60 Prozent der Schallenergie weiter auf die Membran des ovalen

Fensters (6), das «Tor zum Innenohr». Von hier aus laufen die Schallwellen weiter entlang den Windungen der «Schnecke» (7), in der die Hörsinneszellen (sog. Haarzellen) sitzen. Diese nehmen die Schwingungen auf, wandeln sie in bioelektrische Impulse um und führen sie über 30 000 Nervenfasern zum Hörnerv (8), der die akustischen Reize ans Gehirn weiterleitet, das 1500 Tonhöhenunterschiede und über 300 Stärkestufen unterscheiden kann.

Gemäss der dänischen Ärztin und Musiktherapeutin Madelaine Calame hört das linke Ohr «ganzheitlicher», aber langsamer. Dagegen nimmt das rechte Ohr «analytischer» und neurologisch rascher wahr, was mit der Asymmetrie des menschlichen Nervensystems zusammenhängt.

Der grösste Feind des Ohrs ist der Lärm. Länger anhaltende Beschallung zwischen 65- und 90 Dezibel führt zur andauernden Hörbeeinträchtigung. Allgemein gilt, dass der Körper nach 60 Minuten Lärmeinwirkung (über 60 Dezibel) rund 45 Minuten Erholung braucht. Zum Vergleich: Ein startendes Düsenflugzeug erzeugt 145 Dezibel. Ein Schalldruck von 155 Dezibel verbrennt die menschliche Haut. Bei 185 Dezibel stirbt der Mensch.

Zahlen: Hans-Helmut Decker-Voigt, «Aus der Seele gespielt», Goldmann Taschenbuch 2000



Innenansicht des menschlichen Ohrs

rhythmen angenehm stimuliert, meine Tante entnervt. Ein- und dieselbe Musik kann also-unterschiedliche Wirkungen erzielen – entsprechend den individuellen Vorlieben, Abneigungen und der Biografie des Zuhörers.

Mit der Berücksichtigung dieser Erkenntnis gibt die Musiktherapie dem Menschen ein Werkzeug in die Hand, um-hinabzutauchen in seine Seele. Der Therapeut begleitet den Patienten auf diesem Weg, indem er mit ihm Musik hört, nach bestimmten Regeln musiziert oder den Patienten frei auf einem Instrument seiner Wahl improvisieren lässt. Das Hören und Spielen von Musik weckt Erinnerungen, Assoziationen, Gefühle und Emotionen, die mit professioneller Hilfe ausgelotet, besprochen und verarbeitet werden. Letzteres geschieht in der Regel im Rahmen eines bzw. mehrerer Gespräche. Es gibt aber auch Therapien, die das Gespräch nur am Rande nutzen – zum Beispiel die-anthroposophische Musiktherapie, die in der Schweiz am Paracelsus-Spital in Richterswil sowie an der Ita-Wegmann-Klinik und der Lukas-Klinik in Arlesheim praktiziert wird.

Eine Therapie für Courageierte

Wie jeder Therapie geht auch der Musiktherapie eine Anamnese voraus. Der Therapeut fragt den Ratsuchenden nach seinen Lebensumständen und dem Grund für seinen Besuch. Um dem Patienten zu helfen, arbeiten manche Therapeuten mit Musik, zu der sich der Patient hingezogen fühlt. In anderen Fällen wird Musik eingesetzt, die dem Patienten fremd ist oder sogar Abwehrreflexe auslöst. Dass ein solcher Prozess kein Sonntagsausflug ist, bestätigt die Schweizer Therapeutin Monika Renz: «Musiktherapie ist ein komplexes Unterfangen. In ihrem Verlauf werden auch Ängste intensiv durchlebt – unter Umständen gerade bei den Klängen von Gong, Klangschale oder elektronisch generierten Soundflächen.»

Das musikalische Abenteuer lohnt sich, weil es dazu beitragen kann, vielfältige Störungen und Beschwerden zu lindern und zu kurieren. So stellt zum-Beispiel die Musiktherapeutin Johanna von Schulz fest, dass Patienten mit-Kontaktschwierigkeiten durch «die intensive Klangwirkung auf einem Weg tiefster Isolierung nach aussen, auf die



Foto: getty/images

Gegensätze: Die in Diskotheken und Festhallen besonders beliebte «ergotrope» Musik steigert Blutdruck, Puls und Anspannung (oben). Ganz anders die «trophotrope» Musik: Sie wirkt beruhigend, entspannend, blutdruck- und pulssenkend (unten).



Foto: Laif/Stephan Ellerlingmann

Umwelt zu, geführt werden». Und Monika Renz hat beobachtet, dass sich die Energien ihrer Patienten neu konstellieren: «Übertriebene Abwehr verwandelt sich in Kraft, Wut findet Kanäle, um sich-anders auszudrücken, Traurigkeit verwandelt sich in Sehnsucht.»

Wie viele ihrer Kollegen in der Schweiz gehört Monika Renz dem Sch-

weizerischen Fachverband für Musiktherapie an.-Der 1981 gegründete SFMT hat etwa 120 ordentliche Mitglieder, die eine 4-jährige, berufsbegleitende Ausbildung absolviert haben und aktiv in der Musiktherapie tätig sind – überwiegend als Teilzeitkraft in Spitälern und Kliniken. Die allerwenigsten betreiben aber eine eigene Praxis.

Musik am Sterbebett

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen der aktiven Musiktherapie, bei der ein Patient selber spielt bzw. frei improvisiert, und der rezeptiven Musiktherapie, bei der Musik auf einem Instrument oder vom Tonträger vorgespielt wird. Letztere geniesst in der Sterbebegleitung eine besondere Bedeutung, wie Monika Renz erfahren hat. Als Leiterin der Psychoonkologie am Kantonsspital St.Gallen begleitete sie schwerkranke Patienten u. a. auf «Klangreisen», bei denen sie selbst Leier, Harfe und Monochord spielte. Sie durfte dabei erfahren, dass Musik Schmerzen lindert, die Gelöstheit fördert und das Einschlafen bzw. Loslassen erleichtert. «Musik erreicht das Un-erreichbare im Menschen, das narzistisch Gehütete und Gefangene, das Depressive und Abgespaltene», erklärt die 42-Jährige. «Manchem Sterbenden vermittelt sie zudem eine tiefe, spirituelle Erfahrung.» Was damit zusammenhängen mag, dass sich der Mensch in leidvollen Grenzsituationen am stärksten über das Ohr orientiert und dass der Gehörsinn in der Regel als letzter der physischen Sinne erlischt.

Obertöne, ein natürliches Phänomen

Stellen Sie sich vor, Sie schlagen auf einem Klavier einen Ton an, zum Beispiel ein C. Dieses C schwingt 262-mal in der Sekunde. Auch wenn Sie nur diese eine Taste anschlagen, erklingen neben dem Grundton viele weitere Töne – die so genannten Obertöne. Obertöne sind wichtig für die Klangfarbe.



Die Wirkung von Musikinstrumenten

Musiktherapeuten verwenden eine Vielzahl von Instrumenten. Bereits eine durchschnittlich grosse Praxis ist mit rund 60 Instrumenten ausgestattet, in der musiktherapeutischen Abteilung einer Klinik kann diese Zahl rasch auf 100 Klangwerkzeuge verschiedenster Gattungen ansteigen – inklusive Tasteninstrumente (Klavier, Handorgel, Hackbrett), Perkussionsinstrumente (z.-B. Trommel, Pauke, Schlagzeug), Streichinstrumente (Geige, Cello u.a.) und Blasinstrumente (Blockflöte, Panflöte usw.)

Viele Therapeutinnen und Therapeuten schreiben den verschiedenen Instrumenten unterschiedliche Heilwirkungen zu. So wirken laut Johanna von Schulz Blasinstrumente eher auf die Kopfregion, das Denken und die Wahrnehmung, Streich- und Zupfinstrumente mehr auf die Körpermitte – Atmung, Kreislauf, Fühlen, Sensorik –, während Schlagwerk stärker in die Glieder geht, also das Wollen und die Motorik beeinflusst.

Auch die anthroposophische Musiktherapie ordnet die Instrumente aufgrund ihrer spezifischen, heilenden Wirkung bestimmten Organen, Körperregionen

Sie-färben die einzelnen Töne und verleihen ihnen Eigenart. Dank den Obertönen können wir eine Trompete von einem Klavier und ein Klavier von einer Geige unterscheiden. Filtert man die Obertöne im Tonstudio elektronisch heraus, tönen alle Instrumente gleich, egal ob-Trompete, Klavier oder Geige. Bei manchen Musikinstrumenten treten die mitschwingenden Obertöne stärker hervor als-bei anderen, zum Beispiel beim Didgeridoo, beim Monochord und bei diversen Obertonflöten (z.-B. der slowakischen Fajara). Auch die menschliche Stimme erzeugt bei jedem Ton Obertöne, die der Stimme Individualität verleihen. In den Steppen Zentralasiens nutzen Schamanen einen speziellen Obertongesang, den mongolischen «Choomii», seit alters für ihre Trancereisen und Heilrituale. Choomii-Gesang, bei dem bis zu 4 Obertonmelodien gleichzeitig erklingen, gilt als heilig und heilend.

Foto: Jerry Gross



und seelischen Leiden zu. Die anthroposophische Therapeutin Susanne Reinhold z. B. setzt Naturtonflöten bei bestimmten Atembeschwerden ein, das Krummhorn bei Depressionen und niedrigem Blutdruck, den gestrichenen Sopran-Psalter bei chronischen Entzündungen der Nasennebenhöhlen und die Leier bei Schmerzzuständen und Verkrampfungen.

Zu den «Markenzeichen» anthroposophischer Therapeuten gehört auch, dass sie den Einsatz von elektronischer Musik ablehnen, während E-Musik und Musikkonserven (z.-B. Heavy metal, Punk, Hardrock usw.) andernorts ganz selbstverständlich zum Zug kommen, etwa in der Suchtarbeit mit Jugendlichen. Viele Musiktherapeuten arbeiten zudem mit Gesang – hier wird die Stimme des Patienten zum Instrument.

Ein esoterisches Tummelfeld

Was klangtherapeutische Experimente betrifft, geniessen esoterische Klangheiler die grössten Freiräume. Da gibt es «obertonreiche Klangliegen und -wiegen», «Klangstühle» und «Sound Tubes», die darum wetteifern, den Klang möglichst direkt und intensiv auf den Behandelten wirken zu lassen. Und immer stärker



**Klänge in Grenzsituationen:
Die Musiktherapeutin Monika Renz
begleitet Schwerkranke
und Sterbende auf einem Monochord.**

Buchempfehlungen:

- Hans-Helmut Decker-Voigt: Aus der Seele gespielt. Eine Einführung in die Musiktherapie. Mosaik Taschenbuch 2000.
- Hans-Helmut Decker-Voigt: Schulen der Musiktherapie, Ernst Reinhardt Verlag 2001.
- Fritz Hegi: Improvisation und Musiktherapie. Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik. Junfermann Paderborn 1986.
- Kate und Richard Mucci: Heilende Klänge – Die-Kraft der Musik, Ennsthaler Verlag 2001.
- Monika Renz: Zwischen Urangst und Urvertrauen – Therapie früher Störungen über Musik-, Symbol- und spirituelle Erfahrungen, Junfermann Verlag 1996.
- Monika Renz: Grenzerfahrung Gott – Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit, Herder spektrum 2003.
- Johanna von Schulz: Heilende Kräfte in der Musik, Drei Eichen Verlag 1981
- Aldridge, David: Musiktherapie in der Medizin, Verlag Hans Huber 1999.
- Kurt Pahlen (Hrsg.): Musiktherapie – Behandlung und Heilung seelischer Störungen durch Musik, Heyne 1973.
- Paul Madaule: Die Kunst zu hören. Pendo Verlag 2002.

kommt die Elektronik zum Zuge, etwa bei den «Prima Sounds», die auf heilige Harmonien alter Kulturen zurückgreifen und gezielt alle Chakras gleichzeitig ansprechen sollen.

Da esoterisch orientierte Musiktherapeuten meist nicht nur den «Einklang» von Geist, Körper und Seele im Auge haben, sondern die Einbindung des Menschen in die Natur (den «Kosmos»), stossen wir in diesem Umfeld auf weitere Forschungen und Theorien, zum Beispiel auf hörbar gemachte «Schwingungen der Himmelskörper» (Urtöne nach Berendt), auf die «kosmische Oktave» (Cousto), auf Klangakupunktur sowie viele weitere Konzepte und Methoden.

Eins steht fest: «Die Musiktherapie» gibt es nicht. Zu gross ist die Zahl der musiktherapeutischen Spielarten. Dies ist aber kein Grund, sich verwirren zu lassen. Dem Patienten eilt nämlich der gesunde Menschenverstand zu Hilfe: Weder das Hören einer CD noch der einmalige Besuch eines Klangworkshops werden seine gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden wegzubern. Dagegen ist eine einfühlsame und professionelle Musiktherapie durchaus in der Lage, die inneren und äusseren Ohren für eine Fülle-heilender Impulse zu öffnen. ■

Nützliche Adressen

Die meisten Krankenkassen zahlen Patienten mit-einer Zusatzversicherung 10 bis 20-Stunden Musiktherapie pro Jahr, wenn der behandelnde Therapeut Mitglied des EMR und des Schweizerischen Fachverbands ist.

- Schweizerischer Fachverband für Musiktherapie, Sternengasse 1, 4125 Riehen, Telefon 0041/61/6417970
E-Mail: sfmt@bluewin.ch, www.musictherapy.ch
(auf der Homepage befindet sich eine Liste der SFMT-anerkannten Musiktherapeuten)
- Anthroposophische Musiktherapie:
 - Orpheus Schule für Musiktherapie, c/o Marlise Maurer, Ankerstr. 14, CH-3006 Bern, Telefon 031 352 41 79.
Frau Maurer ist Musiktherapeutin und Präsidentin des Schweiz. Verbandes für Anthroposophische Kunsttherapie SVAKT.
- Musiktherapie nach Dr. Alfred Tomatis:
 - Institut für Audio-Psycho-Phonologie, Klosterstrasse 2a, 6300 Zug, Telefon 041 710 22 24, appinst.zug@gmx.ch
 - Horchzentrum, Patricia Anklin, Hugistrasse 3, 2502 Biel, Telefon 032 323 54 57,
E-Mail: patricia.anklin@bluewin.ch
P. Anklin ist Präsidentin der APP-Schweiz
 - Schweizerischer Berufsverband für Audio-Psycho-Phonologie. Postfach 847, 3000 Bern,
E-Mail: verband@a-p-p.ch, www.a-p-p.ch
- Deutsche Gesellschaft für Musiktherapie, c/o Hannelore Allers, Libauer Strasse 17, D-10245 Berlin, Telefon 0049/30/29492493,
E-Mail: info@musiktherapie.de,
Homepage: www.musiktherapie.de

Wann kann Musiktherapie helfen?

- Musiktherapie wird erfolgreich eingesetzt bei:
- Schlaf- und Einschlafstörungen
- Suchtproblemen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Hyperaktivität
- Kontaktproblemen, Beziehungskrisen und sozialen Störungen
- Sprachstörungen (z.-B. Stottern, Lese- und Rechtschreibstörungen)
- Aggressionen
- Ängsten und Depressionen
- Verarbeiten von Verletzungen und Kränkungen
- Zur Linderung von chronischen Schmerzen und in der Anästhesie
- Als Begleittherapie bei verschiedenen Nervenkrankheiten
- In der Sterbebegleitung
- Autismus
- Rehabilitation von Herzinfarkt- und Schlaganfallpatienten
- Als physisches und psychisches Entspannungsmittel
- Zur Unterstützung anderer Therapien.

Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Institut für A.P.P./Tomatis
Bäderstrasse 11 **5400 Baden**
Tel/Fax 056 221 04 92

Therese Eriksen
eriksenth@hotmail.com

Praxis für A.P.P./Tomatis
Aeschengraben 16 **4051 Basel**
Tel. 061 283 83 80 Fax 061 283 83 81

Elisabeth Moser
elisamos@bluewin.ch

Zentrum für Horch- und Stimpfpädagogik
Bühlplatz 4 **3012 Bern**
Tel. 031 302 77 54 Fax 031 302 77 60

Marianne Eichenberger
bern@a-p-p.ch

Tomatis-Zentrum
Hugistrasse 3 **2502 Biel-Bienne**
Tel. 032 323 54 57 Fax 032 323 54 09

Patricia Anklin
patricia.anklin@bluewin.ch

Institut für A.P.P./Tomatis
Industriestrasse 5 **8307 Effretikon**
Tel/Fax 052 343 32 60

Maya Schifftan / Elisabeth Keller
a-p-p.effretikon@bluewin.ch

Centre de l'Ecoute/Tomatis
8, rue Neuve **2300 La Chaux-de-Fonds**
Tél. 032 968 08 29 Fax 032 968 08 26

Hannelore Etchebarne / Yolande Boulot
hetche@freesurf.ch

Centre de l'Ecoute/Tomatis
4, rue du Bassin **2000 Neuchâtel**
Tél. 032 724 79 74 Fax 032 721 23 34

Marie-Elise Schwab
meschwab@bluewin.ch

Tomatis-Zentrum
Multergasse 12 **9000 St. Gallen**
Tel/Fax 071 222 96 34

Hansruedi Gysin
tom_atis@bluewin.ch

Centre de l'Ecoute Tomatis
Rue des Remparts 13 **1400 Yverdon**
Tél. 024 425 90 83 Fax 024 425 94 85

Anne Morier-Genoud / Claire Dutoit
a.h.morier-genoud@bluewin.ch
clairedu@vtxnet.ch

Institut für A.P.P./Tomatis
Klosterstrasse 2a **6304 Zug**
Tel/Fax 041 710 22 24

Verena Eichenberger / Patrizia Annen
Marianne Zimmermann
appinst.zug@gmx.ch

Tomatis-Institut
Minervastrasse 3 **8032 Zürich**
Tel/Fax 01 261 04 41

Heinz Grubenmann
grubheinze@yahoo.com

Tomatis-Zentrum
Falkenstrasse 26 **8008 Zürich**
Tel. 01 252 74 81 Fax 01 252 74 84

Irène Schulz von Siemens
irene.schulz@datacomm.ch

Siegmar Vogel
Schottenstr. 13 **D - 78462 Konstanz**
Tel. 0049 7531-80 70 80

praxis-vogel@t-online.de

Institut für audio-sensorisches Training
Seestrasse 42 **D - 88214 Ravensburg**
Tel 0049 751 352 8990 Fax 751 3528991

Hans W. Emmerling
Institutast@aol.com