

Was wäre der Mensch ohne Musik? Seit Tausenden von Jahren nutzt er die Wirkungen von Klängen und Melodien. Vermehrt setzen Komplementär- und auch die Schulmedizin die heilungsfördernden Kräfte von Klängen ein – mit Erfolg.

Jürg Lendenmann

Heilende Klänge

Wirksame musikalische Mittel

Bild: Kraft und Klang



Musik prägt. Wetten, Ihnen kommen spontan fünf Kinder- oder Lumpenlieder in den Sinn? Zudem ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Sie am 23. September 2012 zum Bundesbeschluss über die Musikförderung für Kinder und Jugendliche ein Ja in die Urne gelegt haben (oder hätten). Denn 72,5 Prozent der Stimmbevölkerung und alle Kantone stimmten dem Verfassungsartikel zu. Musik ist Bestandteil unserer Kultur; sie kann uns trösten, glücklich stimmen ... und sogar heilen helfen.

Die Kraft der Obertöne

Alle Klänge der Natur bestehen aus einem Grundton und mitklingenden lei-

seren Obertönen, die dem Klang Farbe und Charakter verleihen. Klänge können nicht nur über das Ohr, sondern auch über den Körper wahrgenommen werden. Dies macht sich die Klangtherapie zunutze: Sie setzt vorwiegend Naturtoninstrumente ein, deren Klänge obertonreich sind und sich durch ihre Schwingungen auch für das körperliche Erleben eignen (vibroakustische Behandlung). Im Zentrum des klangtherapeutischen Wirkens von Isabelle Anja Gruchow in Wettingen (www.kraftundklang.ch) steht das Monochord – genauer: eine Klangliege, deren 55 Saiten alle auf den Ton F gestimmt sind. Wird über die Seiten gestrichen, erklingt ein unbeschreiblich

schönes Obertonkonzert. «Der Körper nimmt sich jene Obertöne, die er braucht. Das, was therapiert, ist der Klang», sagt die diplomierte Klangtherapeutin, die auch mit Klangschalen und -röhren, Gong, Hang – ein 2000 in der Schweiz entwickeltes neues Instrument – und mit ihrer Stimme (Obertongesang) arbeitet. «Die Klänge führen zu einer Tiefenentspannung in verschiedenen Ebenen und stärken die Selbstheilungskräfte.» Klangtherapien würden u.a. angewendet zur Behandlung von Burn-out, ADHS und Tinnitus. «Die Klangtherapie ist dem Bereich Alternativmedizin zuzuordnen und ist eine ideale Ergänzung zur Schulmedizin», erklärt Gruchow.

Klangtherapie: mehr als Wellness

Doch auch in der bekannteren und wissenschaftlich orientierten Musiktherapie findet die Klangtherapie immer grössere Verbreitung. «Bei der Klangtherapie steht der Klang im Zentrum, komplexe musikalische Parameter wie Tonfolgen, Melodien, Rhythmen und Formen entfallen», schreibt Monika Kern, Musiktherapeutin und Preisträgerin des Johannes-Th.-Eschen-Preises der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft 2010, in ihrer Masterarbeit. «Als erwiesen gelten folgende Wirkungen der vibroakustischen Methoden: Entspannung der Muskulatur, Abbau von innerer Anspannung, Förderung der Durchblutung, allgemeine Schmerzlin-derung, Reduktion von Kopfschmerz, Abbau von perioperativem Stress, Min-derung von Schwindelgefühlen.»

Zwei Arten, mit Musik zu behandeln

Die Musiktherapie setzt gezielt musikalische Mittel ein, um im Rahmen einer therapeutischen Beziehung die seelische, körperliche und geistige Gesundheit wiederherzustellen, zu erhalten und zu för-

dem. Dabei werden zwei grundlegende Arten des therapeutischen Vorgehens unterschieden: die aktive und die rezeptive Musiktherapie. Monika Kern: «Während bei der erstgenannten der Patient aktiv singend oder musizierend den musikalisch-therapeutischen Prozess mitgestaltet, nimmt er bei der zweitgenannten die Rolle des – womöglich nicht minder aktiven! – Zuhörers ein.»

Musik kann heilen

«Musiktherapie wird vorrangig in der Psychotherapie, der Heilpädagogik und der Medizin eingesetzt», so der Schweizerische Fachverband für Musiktherapie SFMT. «Sie ist vor allem dort von grossem Nutzen, wo Sprache nicht oder nur beschränkt zur Verfügung steht, z. B. bei Frühstörungen, Autismus, Komapatienten oder Sterbenden.»

Das Deutsche Zentrum für Musikforschung in Heidelberg ist das grösste musiktherapeutische Forschungsinstitut in Europa. Besonders intensiv erforscht wird die neuro-musiktherapeutische Behandlung von chronischem Tinnitus (störende Ohrgeräusche) – mit Erfolg:

Die bisher sechs abgeschlossenen Studien zeigen, dass bei rund 80 Prozent der behandelten Tinnitus-Patienten Erfolge erzielt werden konnten.

«Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.»

(Victor Hugo)

Links

- Schweizerischer Fachverband für Musiktherapie (SFMT), www.musictherapy.ch
- Schweizerischer Verband der Klangtherapeuten (KLTS), www.klts.ch
- Deutsches Zentrum für Musiktherapieforschung, www.dzm-heidelberg.de
- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft, Musiktherapeutische Umschau, www.musiktherapie.de