

Klangtherapie

Jede Musik ist nonverbale Kommunikation; dies ist ein Merkmal.

Die Klangtherapie macht es möglich, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Das ist die Voraussetzung dafür, sich auf die feinen Veränderungen, auf die Körperwahrnehmung zu konzentrieren, zu fokussieren. Wir spüren wie die Klänge in uns wirken, und wir spüren gleichzeitig wie der Atem fließt. Daraus ergibt sich eine neue Qualität, nämlich die Verbindung dieser Klänge mit dem eigenen Atemrhythmus.

Im Zustand der Angst und der Anspannung kann das durchaus als bedrohlich oder unangenehm empfunden werden. Im Zustand der Entspannung führt es uns jedoch in tiefere Ebenen unseres Bewusstseins und zu den dort schlummernden Geheimnissen.

Atem und Klang sind die besten Möglichkeiten, um in diesen geheimnisvollen Zwischenbereich zwischen rein körperlich Physiologischem und rein seelisch Psychologischem zu kommen. Diese Schnittstelle, diese Verbindungsstelle zwischen Leiblichem und Seelischem oder die Übergangsstelle oder das Gewahrsein, dass Leibliches und Seelisches letztlich eine Einheit bilden.

Es ist ein Geheimnis in den Worten, nicht in der Erfahrung. In der Erfahrung, in der Versenkung ist diese Übergangsstelle nahtlos für jedermann ohne grössere Schwierigkeiten zu erfahren.

Das Sich-Einlassen auf die Klänge ermöglicht auch einem in meditativen Praktiken unerfahrenen oder unvorbereiteten Menschen schnell und mühelos an diese Schwelle heranzukommen oder sogar über diese Schwelle zu schreiten. Das ist das Geheimnis der Klänge.

In der Schmerztherapie haben wir die Beobachtung gemacht, dass Schmerzen oft mit verdrängten Traumata, mit unbearbeiteten seelischen Prozessen verbunden sind. Schmerz und Angst sind zwei Seiten der gleichen Münze.

Das ist ja in der Psychotherapie ein gängiges therapeutisches Ansinnen, versteckte oder verdrängte Traumata und Prozesse wieder zu beleben, um sie dann bearbeiten und lösen zu können. Der Unterschied von der klassischen Psychotherapie zur Klangtherapie besteht darin, dass primär der Weg über den Klang und nicht über das Wort gewählt wird. Viele Menschen haben ihre Kommunikation verloren. Es gibt viele Menschen, die über ihre Probleme nicht sprechen können, ihre Schwierigkeiten, vor allem ihr seelisches

Befinden, nicht artikulieren können. Das liegt zum Teil daran, dass die Sprache sie nicht richtig ausdrücken kann, zum Teil aber auch daran, dass die verdrängten Prozesse so tief im Leib oder auch in der Seele abgekapselt sind, dass sie dem Bewusstsein, welches ja Voraussetzung für das Wort ist, gar nicht mehr zugänglich sind. Und an dieser Stelle setzt die Klangtherapie an. Sie ist somit in der Lage, eine Brücke zu schlagen zwischen Medizin, Psychologie und Psychotherapie. Sie ist auch der Ausdruck des Bemühens um eine umfassende Heilkunst, die dem Menschen in seiner Ganzheit und Vielfältigkeit gleichermassen gerecht wird.

Um Richard Wagner zu zitieren: „die Musik beginnt da, wo die Worte, die Macht der Worte endet“. Das ist genau das Thema der Klangtherapie.

Die Musiktherapie ist entstanden aus der humanistischen Psychologie, die als Gegenströmung zur klassischen Psychoanalyse mit ihrer einseitigen Betonung der Wort- und Bedeutungsebene sowie der Ausgrenzung der Körperlichkeit definiert wurde. Musik- und Klangtherapie oder humanistische Methoden beziehen den Körper ein, beziehen das seelische Erleben ein und lassen nonverbale Methoden zu.

Das heisst, monotone Rhythmen helfen, unsere Ratio in den Hintergrund zu rücken, damit Entspannung oder das Erfahren tieferer Bewusstseinsschichten möglich werden können. Dieses Phänomen wurde von Schamanen zu allen Zeiten genutzt.

Etwas vereinfacht formuliert könnten wir wirklich sagen, der ganze Kosmos im Grossen und im Kleinen besteht aus Periodik, aus Schwingung und aus Rhythmik.

Leben bedeutet also Schwingung, Starre bedeutet Tod. Insofern ist es nur natürlich, dass der Mensch Bewegung und Schwingung in seine Ausdrucksweise mit einbezogen hat. Rhythmus heisst Struktur unseres Lebens.

Klangschalen zeichnen sich dadurch aus, dass sie alle einen Grundton haben und dann je nach Spielweise bis zu fünf verschiedene Obertöne hervorbringen können. Die Spielweise hängt von der Beschaffenheit und dem Gewicht des Schlegels, seinem Material und seiner Oberfläche ab sowie von der Art und Weise wie ich die Klangschale damit bespiele. Je nachdem, ob ich kräftig oder sanft anschlage, langsam oder schnell, ob ich einen kurzen Impuls gebe oder die Schale durch Reibung in Schwingung versetze, ob ich sie am Rand oder in Bodennähe berühre, verändert sich der Klang.

Die Schwingungen sind nicht nur an der Oberfläche, nein, sie pflanzen sich in gleicher Weise in die Tiefe fort, das heisst, Klang ist ein strukturiertes dreidimensionales Schwingungsereignis im Raum.

Da der Mensch zu siebzig Prozent aus Wasser besteht und Wasser der beste Leiter von Schallwellen ist, wird offensichtlich wie leicht diese Schwingungen und ihre Formen in den Leib eines Menschen dringen, der direkten Körperkontakt mit einer Klangschale hat. Aufgrund der ganz individuellen Resonanzen ist es möglich, dass die gleiche Schale bei verschiedenen Menschen unterschiedlich klingt. Ja, es können letztlich sogar Resonanzphänomene mit unserem feinstofflichen Körper, unserem Energiefeld oder unserer Aura auftreten.

Wenn wir die Wirkung dieser Klänge genauer ansehen, dann stellen wir fest, dass das Sich-Einlassen auf diese Klänge uns auf geheimnisvolle Weise zu unserem Inneren führt. Die physische und psychische Tiefenwirkung dieser Klänge kann man damit erklären, dass sie ein erlebendes Mitschwingen in vielen verschiedenen Ebenen und Bereichen unseres Organismus ermöglichen: Klänge und ihre Resonanz im Sinne einer ungebrochenen Ganzheit fließender Bewegung.

Die Klänge sind per se neutral. Sie müssen sie nur auf sich wirken lassen.

Die Reduktion auf das Wesentliche ist ein zentrales Phänomen dieser Klänge. Das heisst, die musikalische Essenz, wenn man das einmal so benennen will, drückt sich nicht in einer Vielzahl harmonischer und melodischer Kunstfertigkeiten aus, sondern in der Sparsamkeit weniger Klänge, die dann aber unmittelbar erlebt werden können. Das ist eine meditative Technik ganz im Sinne von „weniger ist mehr“.

Die Arbeit dieser Klangsitzen zielt genau darauf. Durch diese Reduktion auf das Wenige, das Einfache, kann der unruhige Geist, kann der betrachtende Intellekt still werden, und eine Öffnung im Ganzen, ein Fühlen mit Leib und Seele wird möglich.

Der Ansatz besteht darin, Strukturen im Menschen, die der Gesundheit dienlich sind zu fördern, das komplexe und vielschichtige System der Eigenregulation des Organismus anzuregen. Es geht um die „Salutogene“, das heisst darum, gesundmachende Strukturen zu erkennen und zu stärken, weniger um die „Pathogenese“, das heisst, krankmachende Strukturen – salopp ausgedrückt – zu reparieren. Der salutogenetische Ansatz ist für die Heilung von innen heraus von essentieller Bedeutung. Die Erkenntnis, die diesem Ansatz zugrunde liegt, geht davon aus, dass der Mensch seine eigene Heilung, seinen Gesundungsweg, seinen zur Selbstverwirklichung führenden Lebensweg in eigener Verantwortung steuert. Die Klangtherapie kann dazu eine wichtige Hilfe sein.

Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert. Ein Medium dazu ist die verstärkte Möglichkeit der Einsicht, der Introspektion, der Selbstwahrnehmung, der Fähigkeit, sich auch in tieferen Schichten körperlich wie seelisch zu spüren.

Diese Form der Reduktion hilft uns, uns auf weniger einzulassen und somit zum Wesentlichen, zum inneren Wesenskern, vorzustossen.

Das Sich-Einlassen ist wesentlich. Sich-Einlassen bedeutet, ohne rationales Wenn und Aber eine Atmosphäre, einen Eindruck, einen Klang erst einmal kommentarlos auf sich wirken zu lassen und dann zu spüren und wahrzunehmen, was da in Bewegung gesetzt wird.

Einlassen, loslassen, aufhören.

Das Wesentliche sehe ich in der Einheit von körperlichem, psychischem und seelischem Fühlen.

Die Klangtherapie bietet uns die Möglichkeit, körperliche oder psychodynamische Blockaden in ihrer Tiefe zu erspüren, wahrzunehmen und aufzudecken. Der Klang ist ein Weg, ist ein Weg, diese Hindernisse zu überwinden.

Christian Morgenstern umschreibt dies so: „der Leib ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“. Die Auffassung, dass das Gehirn unser alleiniges Wahrnehmungsorgan darstellt, ist unzutreffend. Vielmehr fungiert der Leib in seiner Gesamtheit als Wahrnehmungsorgan. Insofern ist auch die Umkehrung zutreffend, dass der ganze Körper Ausdrucksorgan für seelische Prozesse ist.

Speziell auf die Situation in der Klangtherapie bezogen, ist es verblüffend zu beobachten, wie direkt Klang sowohl seelisch als auch körperlich, also auf beiden Ebenen, wirkt. Das macht die Arbeit mit dem Klang so faszinierend, dass beide Ebenen stets zusammen in einer Einheit berührt und erfahren werden.

Wer von Klang und Musik spricht, muss zwangsläufig auch von Stille sprechen. Stillephasen einzuhalten sind wichtig, damit die Klänge der gerade erlebten Phase nachwirken und aufgenommen werden können.

Yehudi Menuhin erläutert: „Wer Klang wirklich in seiner ganzen Dimension aufnehmen will, muss Stille erfahren haben. Stille als wirkliche Substanz, nicht als Abwesenheit eines Geräusches. Denn diese echte Stille ist Klarheit, aber nie Farblosigkeit, ist Rhythmus, ist Fundament allen Denkens. Daraus wächst alles Schöpferische von Wert. Alles, was lebt und dauert, entsteht aus der Stille. Wer diese Stille in sich trägt, kann den Anforderungen von aussen gelassen begegnen“.

Das bedeutet, die Stille ist der wahre Kern. Die Stille vermittelt die Begrifflichkeit der Leere, die eine wichtige Bedeutung in der buddhistischen Literatur hat, die frei von Struktur ist, aber die gesamte Musik keimhaft enthält. Aus der Stille kann sich alles entfalten. Stille bedeutet das Ausdehnen der musikalischen Erfahrung in einen Bereich, in dem die Anwesenheit von Klang überflüssig wird. Es ist sozusagen eine klangliche Askese, das Überschreiten einer Schwelle in einen letzten, leeren Raum.

In der indischen Tradition hat die Stille nach dem Klang einen besonderen Namen „anahata nada“ ist der klanglose Klang, das ist der kosmische Klang, der in uns klingt, wenn wir jegliche äussere Ablenkung hinter uns lassen und nur in der Stille in uns

hineinhören. Das Pendant dazu wäre in der äusseren Welt des Kosmos das Hören der Sphärenklänge. Der klanglose Klang im Inneren und der kosmische Klang im Äusseren sind beide Offenbarungen, die nur in Momenten der völligen Stille für uns zugänglich werden.

Zum einen ebnet der Klang den Weg zur Selbsterfahrung in den verschiedenen Bewusstseinschichten, zum anderen ist aber die folgende Stille die Frucht, die jetzt in der Wahrnehmung bearbeitet werden kann.

Die Achtsamkeit ist ein Sich-Öffnen, ein sich-voll-auf-die Wahrnehmung-einlassen, welches ein sich-fallen-lassen-können ohne Angst ermöglicht und die Grenzziehung zwischen Ich und der Umwelt auflöst. Damit kann ein Weg zur Überschreitung gewohnter Bezugsrahmen ermöglicht werden, was letztlich mit dem Begriff Transzendenz ausgedrückt wird. Transzendenz in dem Sinne, die Beschränktheit der körperlichen Existenz im Hier und Jetzt zu überschreiten und zu einer seelischen Dimension vorzustossen. Dies ist eigentlich das letzte Ziel der Gesundwerdung, der Selbstverwirklichung, der Heilung.

Hermann Hesse formuliert es treffend in seinem Prosastück „Klein und Wagner“, nämlich: „die ganze Kunst ist, sich fallen zu lassen.“

Um es noch einmal deutlich zu formulieren: Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem Herz und Geist frei von äusseren und inneren Spannungen, frei von Ablenkung, von Zwängen oder Bedingtheiten ganz wach, ganz lebendig für die Intensität eines Augenblicks geöffnet sind. Man kann sagen, dass im Zustand der Achtsamkeit der freie Fluss des akzeptierenden Gewahrseins aller Wahrnehmung besteht, mit dem Ergebnis, dass die Grenze zwischen Ich und Umwelt, zwischen dem Subjekt und dem Objekt der Wahrnehmung, durchlässiger wird. Die Grenze zwischen mir und dem Klang, zwischen meinem subjektiven Erleben und dem Wahrnehmen des Klanges wird unscharf. Sie kann sich, indem ich den Resonanzen bis in mein tiefstes Inneres nachspüre, sogar auflösen. Ich kann mich in einem Fluss von Wahrnehmung, Klang und Resonanz in all meinen Bereichen empfinden.

Achtsamkeit ist nicht antirational, sondern sie lenkt den wachen Geist vom diskursiv-expansiv nach aussen drängenden zu dem nach innen gerichteten sanften, vereinenden, wachen Gewahrsein. Entspannung ist nicht Schläfrigkeit, sondern sie benötigt im Gegenteil durch die Schärfung der Wahrnehmung ein Maximum an Aufmerksamkeit bei klarem Verstand mit einem bedingungslos geöffneten Herz und Geist.

Diese Klänge haben die Eigenschaft, dass sie sozusagen unter Umgehung unseres rationalen Bewusstseins in tiefere Schichten sowohl unseres Lebens als auch unserer Psyche hinab dringen können. Wenn wir bereit sind, diese Klänge anzunehmen, uns für sie zu öffnen und sie in die Tiefe vordringen zu lassen, entfalten sie ihre Eigenschaften

als Urstruktur, als Archetyp und erreichen so das Unbewusste, den Urgrund in uns. Da diese Klänge nicht harmonisch gestimmt sind, sondern den natürlichen Tönen folgen, hat sich in letzter Zeit auch der Begriff „Naturton-Instrumente“ verbreitet. Die Schwingung des Instrumentes überträgt sich unmittelbar auf den Menschen und er fängt selbst an zu schwingen. Der Körper wird zur Vibration angeregt. Tiefenentspannung heisst, er kann von seinen Alltagsorgen ablassen, er kann den Körper entspannen. Der unruhige Geist kommt zur Ruhe und kann in tiefere Bewusstseinschichten eintauchen. Gleichzeitig treten als Folge der Klänge eine Vielzahl von Reaktionen auf der physiologischen, der körperlichen Ebene auf: die Atmung des Klienten wird ruhiger, der Herzschlag verlangsamt sich, die Muskulatur entspannt sich. Wir setzen die Schale auf – der Mensch wird selbst zum Klangkörper.

„Musik ist die Muttersprache der Menschheit, die Sprache der Seele“ gemäss C.G.Jung. Oder letztlich – Musik ist die innere oder universelle Sprache Gottes.

Das Begriff der indischen Geistigkeit, „Nada Brahma“, den Joachim-Ernst Berendt so ausführlich beschrieben hat, besagt nichts anderes, als dass die Schöpfung Klang ist, aber auch, dass Gott selbst Klang bedeutet.

So stossen wir in der Literatur immer wieder auf Formulierungen wie diese: Musik ist die Verbindung zum Unsichtbaren oder: Musik ist das vierte Grundbedürfnis unserer physischen Natur; sie kommt gleich nach Nahrung, Kleidung, Obdach. Durch Musik erhält das Göttliche in uns Gelegenheit, sich hier auf Erden zu manifestieren.

Auf allen Stufen des kulturellen Fortschreitens war Musik ein stetiger Begleiter, ja sogar ein stetiger Ausdruck der Kultur. Die Musik, der Klang ermöglicht uns, retrospektiv diesen Weg zurück zu fühlen. Und schliesslich, als Krönung des Ganzen gewissermassen, ermöglichen uns Musik und Klang den Zugang zu transzendenten Sphären, zur Spiritualität, zum letztlich göttlichen Erleben.

Umgeben von Klang werden wir und begleitet von Klang gehen wir.

Dazwischen liegt eine Existenz, eingebettet in ein Universum aus Klängen und Harmonien, welche uns im Körperlichen wie im Seelischen formen und bedingen. Die Klangtherapie geleitet unsere Wahrnehmung an den Ursprung eben dieser Verwobenheit.

Ich bin überzeugt, dass die Öffnung der Menschen zur Klangtherapie Ausdruck einer seelischen Not, eines Bedürfnisses nach Heilung, nach Ganzheit tief aus dem Innersten heraus zeigt. Die Öffnung und die Zuwendung zur körperlich-seelischen Gesundheit, zur Erfahrung der Einheit, zur Erfahrung des Selbst im gesunden Lebenskontext in allen Bereichen ist ein fundamentales, zeitloses Anliegen des Menschen. Die Klangtherapie bietet eine Hilfestellung an.

Insofern denke ich nicht, dass die hier vorgestellte Klangtherapie eine Modeerscheinung ist, sondern dass sie vielmehr Ausdruck des Wiederbelebens oder Wiederentdeckens von Methoden ist, die lange Zeit brachgelegen sind oder verschüttet waren.

Das Konzept der Salutogenese, das Konzept der Heilung als eines aktiven Prozesses erfordert in der Tat ein gewisses Umdenken. Heilung ist immer sicher nur dann möglich, wenn der primäre Antrieb für den Gesundungsprozess aus dem tiefen Wunsch des Klienten selbst zur Heilung stammt. Therapeutische Massnahmen jeglicher Art können immer nur einen Zusatzreiz, eine Hilfe von aussen darstellen. Insofern ist es richtig, dass der zeitliche Aufwand recht gross ist. Auf der anderen Seite ist das Verhältnis von notwendiger Zeit und seelischem Gewinn nicht anders als bei anderen Selbsterfahrungsmethoden.