

Heilen mit Klang und Rhythmus

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 1: **24 Stunden geöffnet : auch Ohren brauchen Ruhezeit**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557415>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

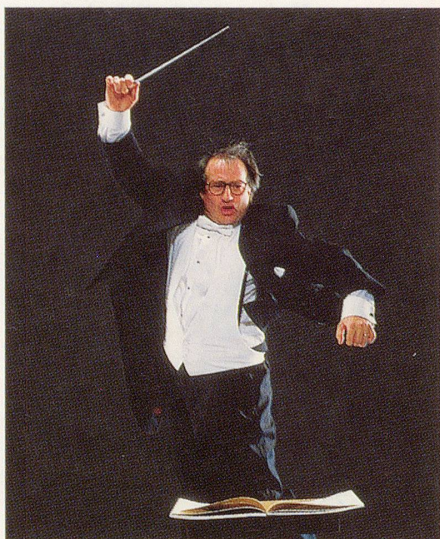
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Heilen mit Klang und Rhythmus

Vom amerikanischen Komponisten John Cage stammt das Stück «4'33" für variable Besetzung», mit dem er seine Zuhörer im Jahre 1952 in einige Unruhe versetzt hat: Während 4 Minuten und 33 Sekunden vernahm man nichts als – Stille.



Etwas mehr Musik bietet «Die Musikalische Hausapotheke», eine inzwischen aus 10 einzeln erhältlichen CDs bestehende Klassik-Sammlung mit Musik für alle Lebenslagen. Bestell-Nr.: Polygram 438026-2 bis 438030-2 (CDs 1–5) und 442185-2 bis 442188-2 (CDs 6–10). Eine CD kostet einzeln je sFr./DM 26.50, je fünf CDs zusammen sFr./DM 97.50.

Musik, das hat man zu allen Zeiten gewusst, inspiriert und verzaubert. Sie ist, nach den Worten von Oscar Wilde, der vollkommene Typus der Kunst: Nie verrät sie ihr letztes Geheimnis. Die therapeutischen Qualitäten, die die Musik besitzt, werden heute in vielen Bereichen genutzt. Trotzdem ist es um die Klang- und Musiktherapie unverdient still. Es ist an der Zeit, die heilende Kraft der Musik mit ein paar Akkorden vorzustellen.

Wir kennen das: Da ist ein Lied oder ein Instrumentalstück, das uns so sehr anspricht, dass wir es immer wieder hören wollen. Es beflügelt uns, spornt uns zu Leistungen an, die uns sonst eher schwerfallen. Ist es die Melodie? Ist es der Rhythmus? Jeder Versuch, das Phänomen Musik zu erklären, muss scheitern. Der Klang steht für sich allein. Die «Sprache der Engel» (Thomas Carlyle) erfasst uns ohne Worte.

Schon vor Jahrtausenden haben die Menschen, oft staunend und voll Bewunderung, über die heilsame Wirkung der Musik nachgedacht. Für die alten Griechen lag ihre Macht im «Rhythmos» und in der «Harmonia», der melodischen Ganzheit, die reinigend und formend in die Seele eindringt. Im fünften Jahrhundert schrieb Augustinus in seinen «Bekenntnissen»: «Alle Affekte unserer Seele haben ihrer Verschiedenheit entsprechend eigene Weisen in Stimme und Gesang, durch deren geheimnisvolle Verwandtschaft sie hervorgerufen werden.» Systematische Anfänge gab es erst im 19. Jahrhundert. Man fand heraus, dass Musik den Blutdruck und die Herzfrequenz erhöht oder senkt, den Stoffwechsel beeinflusst, auf das Gemüt beruhigend oder stimulierend wirkt und generell, wie jede Kreativtherapie, Kommunikationsbarrieren zu überwinden, Traumata zu verarbeiten hilft.

Musiktherapie: Wissenschaftlich fundiert

Die neuere Geschichte der Musiktherapie begann in der Zwischenkriegszeit. Aus dem Schatten der Psychoanalyse Sigmund Freuds heraustretend, erforschten mehr und mehr Psychologen und Musiker in England und den USA die ausserordentliche Wirkung, die verschiedene Klänge auf Kranke ausübten. Seither hat sich die Musiktherapie zu einer ganzheitlichen Methode entwickelt, die Körper, Sinne und Gefühle wie auch die intellektuellen Fähigkeiten zusammenwirken lässt. Man unterscheidet zwischen der aktiven und der rezeptiven Musiktherapie. Beim Improvisieren mit Instrumenten (= aktive Musiktherapie) können sich die Patienten selbst wahrnehmen und ihr Selbstvertrauen neu aufbauen. Der rezeptive Umgang mit Musik meint: Heilen durch Musikhören, Entspannen, Ruhe, inne-

re Mitte, neue Lebenskraft finden. Ziel der Musiktherapie ist der Abbau von Angstgefühlen, die Steigerung des Selbstbewusstseins und die Förderung der Kommunikation. Je einfacher die Instrumente sind, desto unmittelbarer ist oft ihre Wirkung. Da genügt zuweilen schon eine Rassel oder eine Trommel. Dasselbe beim Hören von Musik, wo schon die Erfahrung des Hörenkönnens, ja mitunter die Erfahrung der Stille, des Wartens auf den Ton Wirkungen auslöst. Die Liste von Störungen, bei denen eine Musiktherapie angezeigt ist, ist lang. Sie reicht von schweren Körperverletzungen nach Unfällen (z.B. Schädel-Hirn-Traumata) bis zu Persönlichkeitsstörungen, Depression, Sucht- und Beziehungsproblemen sowie jeder Form von «Sprachlosigkeit». Immer dann sei die Arbeit mit Musik indiziert, so die Musiktherapeutin Isabelle Frohne, wenn ein Mensch aufgrund von Blockierungen, Abwehrmechanismen bzw. Schutzhaltungen nicht direkt mit seinen Gefühlen in Kontakt kommen kann, sondern sie besser durch künstlerische Projektionen begreift.



Ein Musikinstrument spielen – für viele, besonders für Kinder, eine ganz natürliche Form von «Therapie».

Musik – auch, aber nicht nur Therapie

Neben der tiefenpsychologisch fundierten Musiktherapie, wie sie in vielen Rehabilitationszentren angewandt wird, gibt es eine verwirrende Vielfalt von musik- und rhythmusorientierten Therapieformen. Die Audio-Psycho-Phonologie des französischen Arztes Dr. Alfred Tomatis beispielsweise geht davon aus, dass das Ohr ein zentrales Körperorgan ist, durch das der gesamte Organismus beeinflusst wird. Demgegenüber hat der amerikanische Musiker John Diamond eine neuartige Verbindung von Kinesiologie und Klangtherapie geschaffen. Die Heileurhythmie wiederum, basierend auf der Anthroposophie von Rudolf Steiner, vereint Musik und Tanz, Therapie und Pädagogik. Musik, das ist so selbstverständlich wie das Gutenachtlied, lässt sich in keine Grenzen zwingen; lässt aber auch zu, dass die Grenzen zwischen Therapie und Konsum zuweilen arg verwischt werden. Wer vermeiden will, dass neben seinen Ohren auch sein Geldbeutel in Schwingung gerät, ist in jedem Fall gut beraten, sich vor Beginn einer Therapie genau über Ausbildung und Praxis der Therapeutin oder des Therapeuten zu erkundigen.

Über die Musik und ihre heilende Kraft hat sich auch Alfred Vogel Gedanken gemacht. Sein Rat, im «Kleinen Doktor» erstmals vor gut einem halben Jahrhundert abgegeben, hat heute noch unumschränkt Gültigkeit: *«Wie jede Medizin, muss auch die Musik recht gewählt und richtig dosiert werden, wenn der darin liegende Heilfaktor zur vollen Auswirkung kommen soll. Denken wir auch hier an das homöopathische Prinzip: Starke Reize zerstören und schwache Reize regen an.»*

*Adressen für weitere
Auskünfte zur Musik-
therapie, Unterlagen
über Kurse, Infor-
mationsbroschüren usw.:*

*Deutsche Gesellschaft für
Musiktherapie (DGMT),
Weichselstrasse 48,
12045 Berlin,
Tel. D 030/624 73 64*

*Schweizerischer
Fachverband für
Musiktherapie
(SFMT/ASMT), Adélaïde
Pinsard-Betschon, R. du
Temple 28, 2114 Fleurier,
Tel. CH 038/61 39 29*

• CU

Plädoyer für das Hören

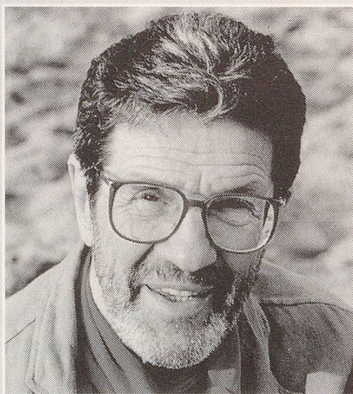
Ein Interview mit Joachim-Ernst Berendt

Seine 1953 erstmals erschienene Geschichte des Jazz gehört zu den meistverkauften Büchern der Welt, Bestseller wie «Das dritte Ohr» haben den Umgang mit Musik für viele zu einem neuen Erlebnis gemacht. In knapp 30 Büchern und unzähligen Schallplatten, CDs, Radio- und TV-Sendungen hat sich Joachim-Ernst Berendt mit der Musik auseinandergesetzt. Den Romantiker Novalis zitierend, ist Berendt überzeugt, dass «Krankheiten vor allem musikalische Probleme sind». Sein jüngstes Buch «Ich höre – also bin ich» versteht der in Baden-Baden lebende Autor als «Wegweiser zum Hören auf die eigene innere Stimme». In einem Interview hat er erläutert, was die schief gewordene Balance von Auge und Ohr für Folgen hat – und wie man sie wieder einrichten kann:

J.-E. Berendt: Der häufigste Vorwurf, den wir Menschen einander machen, ist der: «Mein Gott, du hörst mir ja gar nicht zu!» Wenn ein Vorwurf so häufig kommt, muss was dran sein. Die Menschen hören einander, aufeinander nicht mehr. Und dadurch tritt das Gros der Missverständnisse untereinander auf. Ich möchte nicht das Sehen zurückstufen und geringschätzen, aber in einer Gesellschaft, in der das Ohr zum Zulieferorgan für das Auge geworden ist, wie Verhaltensforscher ja schon länger wissen, ist die Balance zwischen unseren Sinnen nicht mehr gewährleistet. In allen grossen Kulturen war das Ohr der wichtigste Sinn. Heute wird natürlich die Mehrheit der Menschen behaupten, es sei das Auge. Doch sie machen sich gar nicht deutlich, dass dies erst seit etwa 350 Jahren so ist, seit Galilei, Newton, Descartes.

GN: Warum ist das so gekommen?

JEB: Weil wir uns von den Menschen weg und den Dingen zugewendet haben. Wir sind durch das funktionalistische, mechanistische, materialistische Wissenschaftsdenken, das die letzten drei Jahrhunderte beherrscht hat, eine dingorientierte



Gesellschaft geworden. Für uns ist nicht mehr Vermenschlichung wichtig, sondern Verdinglichung, und das Auge leistet dieser Verdinglichung Vorschub. Das Hören ist eine mehrdimensionalere Wahrnehmung, umfassender, ganzheitlicher als die Seh Wahrnehmung, die immer nur

dahin geht, wohin ich gerade schaue.

GN: Was kann der Einzelne tun, um zu einem anderen Hören zu kommen, wie sich auf Hörerlebnisse einlassen?

JEB: Bewusster zuhören. Bewusster voraussetzen: «Der andere hört mich ja!». Und Wert darauf legen, dass auch er, der Andere, gehört wird.

GN: In Ihren Musikempfehlungen geben Sie ein sehr breites Spektrum an, sogar Populärmusik...

JEB: Natürlich, ich empfehle viele der grossen Balladen der amerikanischen populären Musik, auch die grossen Jazzballaden, viele klassische Werke, die Adagios von Mozart und Beethoven, und natürlich Bach und Vivaldi. • MC/CU

Joachim-Ernst Berendt, «Ich höre – also bin ich», Goldmann Verlag, ISBN 3-442-12149-3, sFr./DM 16.80.