

# heilende Klänge

**Die Klangtherapie bringt Ordnung in das ungebändigte Chaos und Chaos in die erstarrte Ordnung.**

**H**armonia bedeutete im Griechischen unter anderem «Ebenmass». Der Philosoph Pythagoras entdeckte, dass die musikalische Harmonie einer mathematischen Harmonie entspricht. Er experimentierte mit einem Monochord, einem Holzkasten mit einer Saite, deren Spannweite sich durch einen Steg unterteilen lässt. Er schob den Steg hin und her, mass, zupfte, lauschte, rechnete, bis er zur erstaunlichen Erkenntnis gelangte, dass ein Ton genau dann harmonisch klingt, wenn die Saite in einem natürlichen Verhältnis wie 2 zu 1 oder 3 zu 2 geteilt ist. Noch auf dem Totenbett soll er seinen Schülern geraten haben, immer fleissig auf dem Monochord zu spielen.

## DIE EIGENE MELODIE

Ob sie seinem Rat gefolgt sind, wissen wir nicht, aber das simple Instrument hat jedenfalls zweieinhalb Jahrtausende der Menschheitsgeschichte überlebt – heute wird es in leicht abgeänderter Form in der Klangtherapie eingesetzt. Ein Liegemonochord sieht aus wie ein langer Holztisch, hat jedoch einen Resonanzkörper und 55 gleich gestimmte Saiten auf der Unterseite. Auf einem solchen Klangbett in Willi Grimms (siehe Porträt auf Seite 25) Praxis liege ich nun. Er kniet daneben und fährt mit den Händen über die Saiten bis ein Klangteppich entsteht. Kein Lied erklingt, und doch höre ich eines. «Jeder Mensch hört seine eigenen Melodien. Weil das Monochord keine Melodien erzeugt, hört man viele Obertöne, die wir selbst zu Liedern verknüpfen», erklärt Willi. Hier spüre ich, dass Klang und Schwingung zwei Seiten derselben Medaille sind. «Der Klang dringt sehr leicht in tiefe Schichten des Körpers ein.» Musik wirkt auf Wasser und somit bis in unsere Zellen. «Die Klangtherapie ist unterstützend; man kann sie nicht so gezielt einsetzen wie die Nadeln bei der Akupunktur. Es kann immer da helfen, wenn etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.» Kurz: potenziell in allen schwierigen Lebenssituationen. «Eine herkömmliche Therapie abzubrechen, weil nun der Klang mitwirkt, kann ich allerdings nicht anraten», sagt Willi Grimm.

## DAS TANZENDE HERZ

«Wär nicht der ganze Leib ein Klang, er könnte keine Klänge erschaffen», schrieb Goethe. Der Dichterstern hatte ein Musikgefühl, das vielen Wissenschaftlern der nachfolgenden Generationen fehlte: Nach den Wirkungen von Klängen zu forschen, galt als esoterisch. Heute jedoch haben Wissenschaftler gezeigt, dass Musik beruhigt, den Blutdruck und die Ausschüttung von Stresshormonen verringert sowie Schlafprobleme lindert. Mit Musikstunden lassen sich Burnout-Symptome und Niedergeschlagenheit mildern und sogar die mathematischen Fähigkeiten von Kindern steigern. Musik berührt uns, das ist unbestritten, aber Wissenschaftler wissen nicht, wie sie uns berührt. Maximilian Moser, Physiologie-Professor und Klangforscher im österreichischen Weiz, wagt einen Versuch: «Die Wiederherstellung der verloren gegangenen Harmonie zwischen Ordnung und Chaos könnte eines der Geheimnisse der Musiktherapie sein.» Chaos ermöglicht Freiheit, ermüdet aber, wenn es zu lange ohne Ordnung bleibt. «Am Tag musizieren die Organe durcheinander, in der Nacht singen sie im Chor.» Aber wenn zum Beispiel unser Schlaf gestört ist, bleibt

**Die Wiederherstellung der verloren gegangenen Harmonie zwischen Ordnung und Chaos könnte eines der Geheimnisse der Musiktherapie sein.**

dem Körper zu wenig Zeit, sich ins Gleichgewicht zu bringen. Ein gesundes Herz schlägt nicht ganz regelmässig. «Es marschiert nicht im Gleichschritt, sondern «tanz». Je gestresster ein Mensch ist, desto monotoner schlägt sein Herz. Genau da kann die Klangtherapie ansetzen. «Rhythmus spart Kraft, die für die Erholung genutzt werden kann.» Bereits Bach komponierte seine «Goldberg-Variationen», um den schlaflosen Nächten des befreundeten Grafen Hermann Carl von Keyserlingk die Bitterkeit zu nehmen.

**Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem – ihre Heilung eine musikalische Auflösung.**

Novalis



Buchtipps:

## Kultur des Heilens

Zwanzig AutorInnen aus Wissenschaft, Kunst, Therapie und Medizin widmen sich im Buch «Schwingung und Gesundheit» einer zukünftigen Heilkunst. In einer interdisziplinären Kooperation legen sie einen Meilenstein auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Kultur des Heilens. Sie zeigen auf, in welchem Ausmass unser Körper, unsere Seele und unsere sozialen Netzwerke durch Resonanz- und Schwin-

gungsvorgänge beeinflusst werden. Das Buch schärft das Bewusstsein für die «Tiefendimension» menschlicher Beziehungen. Anders als «Empathie» (Einfühlungsvermögen), meint Resonanz, sich auf dieselbe Wellenlänge einzuschwingen. Das ist auch ein Akt der Lebenskunst und verlangt Raum für Begegnung und Spontaneität – z.B. um das Rollenmuster zwischen Arzt und Patienten aufzulösen.

Wolfgang Bossinger, Raimund Eckle (Hrsg.): **Schwingung und Gesundheit** – Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Wissenschaft, Musik und Kunst. Traumzeit-Verlag, 2008. 400 S., Fr. 44.80 / Euro 32.00. Die DVD ist für Fr. 27.80 / Euro 19.80 bei demselben Verlag erhältlich. [www.singende-krankenhaeuser.de](http://www.singende-krankenhaeuser.de)

## SINGENDE KRANKENHÄUSER

Nicht nur der Klang von Instrumenten heilt, sondern auch die Stimme: Studien haben gezeigt, dass sich die Sauerstoffversorgung von Frühgeborenen innerhalb weniger Minuten verbessert, wenn die Mutter singt. Wer Musik hört, beruhigt sich; wer selbst singt, stärkt zudem sein Immunsystem und gewinnt Vertrauen – genau das, was ein Patient in der sterilen Atmosphäre eines Spitals braucht. Deswegen hat der Musik- und Psychotherapeut Wolfgang Bossinger 2009 die internationale Initiative «Singende Krankenhäuser» gestartet, die nach Deutschland und Österreich auch in der Schweiz bald Fuss fassen wird. Er leitet selbst eine offene Gesangsgruppe in der neurologischen Klinik in Göppingen.

«Nein ich sing nicht gut, aber ich tu's laut!», singt der deutsche Rapper Dendemann. Man muss ihm zustimmen – und zugleich verzeihen. Die Forschung gibt ihm Recht: Singen ist immer dann heilend, wenn es mit Freude geschieht, egal wie es klingt. Bossinger wünscht sich eine Alltagskultur des Singens, denn wir wären gesünder, wenn wir uns nur getrauten. Doch Mani Matters Lied hat nicht eingebüsst an Aktualität: «S'git Lüt di würden alletwäge nie, es Lied vorsinge so win ig itz hie...»

## KLANGWELLEN

Da hat er mich ertappt, ich singe nur, wenn niemand zuhört und habe es in meiner Musikerkarriere nie über die Blockflöte hinaus geschafft. So bin ich froh, erzeugt Willi Grimm die Klänge, während ich bequem auf dem Klangbett liegen bleiben kann. «Patienten erleben Geschichten auf dem Klangbett», sagt er.

Bei mir werden die Klänge zum Ozean, das Monochord zur Nusschale. Ich brauche nicht zu rudern – die Klangwellen treiben mich über Raum und Zeit hinweg. Vielleicht führen sie mich auch durch einen Sturm. «Ich entgegne den Regungen des Patienten; ich spiele beruhigend oder, wie in deinem Fall, anregend.» Nachdem er eine Weile auf dem Monochord gespielt hat, schlägt er einige der vielen Gongs an, die an der Wand hängen. Er streicht über Klangschalen und bläst ins Didgeridoo. Die Klänge durchdringen mich – längst kann ich nicht mehr sagen, woher sie stammen. Willi erzählt mir später, er habe eine Unruhe an mir beobachtet und den Eindruck gehabt, ich stünde kurz vor einer wichtigen Entscheidung. Nun, wir stehen ja ständig vor Entscheidungen, und deshalb mahnt mich diese Bemerkung an die stumpfsinnigen Horoskope in den Tageszeitung. Trotzdem: Zu kaum einer anderen Zeit hätte sie besser gepasst als heute. «Ich habe versucht, dir einen Anstoss zu geben», sagt Willi Grimm. Ob es geholfen hat? Gewirkt haben die Klänge jedenfalls. Ich bin durcheinander wie nach einer unruhigen Nacht auf hoher See. Die Entscheidung hat er mir nicht abgenommen, aber ich bin ihr näher gekommen. Die Therapie klingt nach – und bringt Chaos in die erstarrte Ordnung. ■

