

Den eigenen Klang finden

Jenseits der Worte: Musik als Therapie

Christian Zehenter

Musik verbindet alle Menschen und Kulturen. Denn hier begegnet der Mensch als Resonanzwesen dem Klang der Welt – und damit seiner eigenen Schwingung. Doch erst langsam wird man sich der therapeutischen Bedeutung bewusst.

Platon ordnete im 6. Jahrhundert v. Chr. jedem Planeten einen eigenen Ton zu, sodass zusammen eine Art Akkord entstünde. Sein Schüler Aristoteles schrieb in seinem Werk „Vom Himmel“ von der Idee, „dass wir gleich von Geburt an diesen Klang hörten, sodass er uns gar nicht durch den Unterschied von der ihm entgegen gesetzten Stille zum Bewusstsein käme“. Demnach schwingt der Mensch synchron mit einem Sphärenklang, den Musik hörbar machen kann. Sie bringt damit den Menschen in Resonanz zur Welt und sich selbst. Dazu passt, dass sie nicht wirklich erlernt wird, sondern bereits in allen Menschen vorhanden ist.

Nicht von ungefähr verbindet Musik ihre Zuhörer, zieht sie wie ein Magnet an und löst das Gefühl von Einsamkeit und Getrenntsein auf – zugunsten eines Gleichklangs der Verbundenheit. Sie scheint etwas im Menschen in Schwingung zu bringen, so wie die Saiten einer Gitarre allein durch einen gleichschwingenden Ton im selben Raum zum Klingen gebracht werden.

Die Wahrheit liegt zwischen den Tönen

Dabei zeigt sich das Prinzip aller physikalischen Einflüsse, das Wissenschaftler schon angesichts der Materie verblüffte. Sie besteht aus Zwischenräumen und der ihnen innewohnenden Energie. So liegt auch die Musik im Raum zwischen den Tönen. Dazu sind bereits zwei Töne – gleichzeitig oder in Folge – in der Lage, ob die melancholische kleine oder fröhliche große Terz, die starke Quart, die klare Quint oder die romantische Sexte. Weitere Töne schaffen komplexe Figuren, die sich auf die Reise begeben, sich trennen, wandeln, verschmelzen und schließlich in einem sphärischen Gleichklang heimkehren. Sie erzählen Geschichten und bauen Spannungen auf, um sie dann zu einem stimmigen Ende zu bringen, in dem sich alles verbindet. Das Eintreten in den Raum zwischen den Tönen macht dies fühlbar.

Bewegung oder Stille, Aufbruch oder Heimkehr?

Wandeln wir in den Räumen des zwielichtigen Moll oder der taghellen Dur? Geben wir unseren Gefühlen mit einer Transposition (Tonartwechsel) eine neue Farbe und Dynamik? Schaffen wir mit leisen, reinen Tönen große Räume oder füllen sie mit einem kraftvoll aufgetürmten Tongebäude? Lassen wir den Rhythmus die Töne einhegen oder sie stampfend antreiben? Entfachen wir Thermik oder Gleichklang, fließende Ströme oder Wildwasser, Bewegung oder Stille, Kraft oder Verbindung, Aufbruch oder Heimkehr?

Musik bedeutet hierbei vor allem Hören. Dann können wir mit unserer Stimme, einem Instrument oder mit einem Musikstück oder Klang in tiefe Resonanz treten, in der Gewissheit: Alle Klänge war bereits vor uns da. Wer sich der Musik öffnet, erfährt unmittelbar ihre stille Einladung, mit Atmung, Stimme und Bewegung – unseren grundlegenden Ausdrucksformen – an ihr teilzuhaben und somit in die Welt zu treten.

Von der inneren zur äußeren Stimme: Jeder kann singen!

Viele Menschen sind der Meinung: „Ich kann nicht singen.“ Häufig sind schmerzliche frühere Erfahrungen aus Musikunterricht, Kirche, Chor, Orchester oder Familie an diesem Glaubenssatz beteiligt. Doch unsere Stimme gehört zu uns wie unser Gesicht, ist Teil unseres natürlichen Ausdrucks und Daseins. So kann jeder Mensch, der einen Ton formen (z. B. sprechen) kann, auch singen. Dafür brauchen wir wie beim Sprechen keine Anleitung und Performance-Normen, sondern lediglich den

eigenen Impuls. Auch ist dazu kein Chor, Karaoke-Event oder Soloauftritt erforderlich. Singen findet dort statt, wo wir gerade sind. Wenige schnell erlernte Gitarrenakkorde reichen dazu bereits zur Begleitung aus. Songlyrics und Liederbücher (wie das legendäre „Das Ding“) liefern Texte und Akkorde. Oder warum nicht ein Lied erfinden? Viele offene, freie Singangebote in allen Regionen liefern zudem einen idealen Rahmen für alle Einsteiger.

Klänge in Bewegung umsetzen: Freies Tanzen

Oft wippen wir zu einem Klang unbemerkt mit dem Körper. Was wäre, wenn wir dem Impuls weiter folgen und uns in Bewegung bringen, wo immer wir sind? Sofort wird auch hier die heilsame Wirkung spürbar. Wie beim Singen gilt: Wir müssen keine Jury beeindrucken, sondern dürfen uns abseits des ritualisierten Paartanzes frei ausdrücken – ob mit sparsamen oder ausladenden, rhythmischen oder fließenden, dosierten oder sinnlichen Bewegungen. Immer mehr örtliche Angebote unterstützen das freie Tanzen außerhalb von Club, Party und Tanzschule unter Titeln wie Biodanza, Happy Feet, Wave-, freies oder offenes Tanzen.

Musizieren: Nur ein Fall für den Unterricht?

Ähnliches gilt auch für das Musizieren mit Instrumenten. Dies bedeutet keinesfalls das möglichst perfekte Kopieren von Musikstücken (dazu wären auch Roboter oder Apps in der Lage), sondern ein In-Verbindung-Treten. Dann wird aus Reproduktion Ausdruck und Kunst. Denn Letztere bedeutet: Vorstellung wahrnehmbar machen. Somit sind alle Menschen von Geburt an Musiker – und sollten von dieser Möglichkeit Gebrauch machen. Dies kann mit einem einfachen Schlaginstrument beginnen und sich dann über Instrumente wie Flöten, Ukulele, Gitarre, Blas- oder Tasteninstrumente erweitern – ganz nach Lust und Laune.

Auch der Herzrhythmus folgt der Musik

Während Sprache schnell an Sinn- und Verständnissgrenzen stößt, erreicht uns Musik im Bereich unserer „Wellenlänge“ unmittelbar. So liegen die meisten Musikstücke im Bereich des Herzrhythmus: bei etwa 70 (oder 140) bpm (beats per minute), entsprechend dem Normalpuls von 70. Dabei nähert sich der Herzschlag dem Rhythmus der Musik an, wie Forscher feststellten. Denn der Mensch findet sich intuitiv in rhythmische Bedingungen ein. Dies stellen wir z. B. auch fest, wenn wir bei einem gemeinsamen Spaziergang unmerklich im Gleichschritt gehen. So folgen auch Herz, Atmung, Schlaf, weiblicher Zyklus, Tagesleistung, Ernährung oder Gehen einem Takt.

Platons Klänge: Die Mathematik der Musik

Was wir spontan als harmonisch empfinden, beruht zugleich auf mathematischen Verhältnissen. So schwingt die Quinte eines Tones im Vergleich zu diesem mit einer Frequenz von 3:2, die kleine und große Terz mit 6:5 bzw. 5:4, die Quarte mit 4:3, die große und kleine Sexte mit 8:5 bzw. 5:3 und die Oktave mit 2:1. Damit zeigt sich die emotionale Dimension der Physik und Natur.

Ebenso vermitteln die Rhythmik und Taktzahl eines Musikstücks eine universelle Ordnung. Gewöhnlich ist fast alles hierbei durch die Zahl 4 teilbar, sogar beim Dreivierteltakt. So nimmt eine musikalische Figur (z. B. eine markante Tonabfolge) meist vier Takte ein und steht als „Frage“ einer fast spiegelgleichen Antwort gegenüber. Ein Abschnitt umfasst meist 8, 16 oder 32 Takte. Darin eingebettet sind in der Regel zwei Themen. Somit macht Musik die natürlichen Verhältnisse hör- und fühlbar und übermittelt die emotionale Dimension des Materiellen, nach Hegel: „Das Wahre ist das Ganze.“

Eine Reise auf den Spuren der Quinten

Musik führt in das Ungetrenntsein. Die Harmonien folgen dabei dem Quintenzirkel („Geh Du Alter Esel“), der dem (akustischen) Raum eine natürliche, erdende Ordnung verleiht. Auf diesem Raster bewegen sich die Dreiklangakkorde (Grundton und zwei Terzen), die sich wie die Räume eines Gebäudes aneinanderreihen und im Verhältnis zueinander ihre eigene Farbe und Schwingung besitzen. Die meisten Lieder beginnen und enden mit dem Grundtonakkord (Tonika). In der

Zwischenzeit erklingt fast immer der Quint-Nachbarakkord (Dominante), meist auch der Quart-Akkord (Subdominante), häufig aber auch weitere Akkordräume, die im Dur- und Moll-Quintenzirkel benachbart sind und in ihrer Abfolge (Kadenz) kognitiv-emotionale Figuren und Bewegungen erschaffen – so wie auch jeder Raum eines Gebäudes oder Ort in der Natur zu seinen Nachbarn in einem bestimmten Verhältnis steht und gemeinsam mit ihnen ein größeres System ergibt. Die Melodie durchquert als Wanderer diese Räume. Sie bewegt sich auf den Akkordtönen, aber auch immer wieder dazwischen, ebenso wie die Akkorde selbst immer wieder spielerisch vom reinen Dreiklang abweichen – man spricht von gebrochenen Akkorden. Musiker und Zuhörer werden so auf eine Reise mitgenommen, die immer wieder Spannungen auf- und abbaut sowie Ambivalenz, Vielschichtigkeit, Übergang, Weite, Wandel und schließlich die Heimkehr vermittelt.

Im Dialog mit der eigenen Frequenz

Musik führt uns zurück zur emotionalen Dimension der Welt. Dabei kommt ihr heilsames und inspirierendes Moment vor allem zum Tragen, wenn wir vom Empfänger zum Sender werden und unsere Stimme (oder unser Instrument) erheben oder einen Rhythmus schlagen. Dann gehen wir in den Dialog mit unserer eigenen Frequenz, mit der wir zugleich die Arena betreten, einfach weil wir da sind. Tut man dies gemeinsam, wächst man mühelos zu einem sozialen Organismus zusammen.

Musik bewusst statt „aus Versehen“ hören

Entscheidend ist zugleich, unsere Klangwelt nicht per Lautsprecher zu fluten, sondern Stille zu lernen und Musik bewusst zu hören: Welches sind – abseits der Einheits-Chartmusik – unsere persönlichen Stile? Blues, Jazz, Barock, Salsa oder Dixie? Irish Folk, Hard Rock, Mozart, Rock ,n´ Roll oder Country? Balladen, Shantys, Chansons oder Schlager? Und welche Richtung aus diesen Stilen? Musik mit oder ohne Schlagzeug, E-Gitarre und elektronische Aufbereitung? Und wann und wie lange möchten wir sie hören? Hören wir dabei wirklich zu?

Medizinische Wirkung: „Musik als Universalheilmittel“

Laut Studien reguliert Musik unter anderem Herzschlag, Blutdruck, Atemfrequenz und Muskelspannung, ebenso wie die Tätigkeit der Hormondrüsen und Stressverarbeitung. Daher kommt sie unter anderem in der Psychiatrie (z. B. Suchterkrankungen, Zwangs- und Essstörungen, Depression), Psychosomatik (z. B. Ängste, Stresserkrankungen), Geriatrie, Rehabilitation und Schmerztherapie zur Anwendung. Stotterer hören beim Singen auf zu stottern. Menschen mit Tinnitus können ihre Ohrgeräusche mit sanfter Musik überlagern. Demenz- und Schmerzpatienten erfahren durch gemeinsames Singen deutliche Besserung. Auch Schlaganfall- und Parkinsonbetroffene entwickeln mithilfe von Musikinstrumenten schneller wieder motorische Fähigkeiten. Kinder mit Autismus werden ruhiger und offener. Depressionen gehen mit dem täglichen Hören der eigenen Lieblingsmusik zurück. Äußere Blutgefäße erweitern sich um etwa 25 %, und die Durchblutung des Körpers verbessert sich. Medizinische Eingriffe verlaufen unter Musikeinfluss unkomplizierter. Auch Zahnärzte benötigen mit leisen, freundlichen Hintergrundklängen weniger Schmerzmittel und haben entspanntere Patienten. Dies gilt auch für Entbindungsstationen, wo nicht nur die Mütter profitieren: Im Rahmen einer Kölner Studie erreichten Frühgeborene bei wohldosierter Mozartmusik das Normalgewicht zwei Monate früher.

Musik aktiviert diverse Hirnzentren, unter anderem für Sensorik, Sprache, Verständnis, Erkennen, Gedächtnis und Bewegungskoordination (daher geht sie „in die Beine“). Auch zur Entwicklung von Intelligenz, Erinnerungsvermögen, kognitiven und motorische Fähigkeiten trägt Musik – und ganz besonders Musizieren und Singen – wesentlich bei, ebenso wie zu Sozialkompetenz, Toleranz, Achtsamkeit, Motivation Ausdrucks- und Konzentrationsfähigkeit, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein – und nicht zuletzt zur allgemeinen Lebensfreude. Denn sie bringt blockierte oder verborgene Gefühle wie Trauer, Lust, Wut, Kraft oder Bindung wieder ins Fließen und wandelt sie in Lebensbewegung um. Dies mobilisiert und unterstützt Erinnerungen, Assoziationen, Selbstwahrnehmung, Jetzt- und Selbstgefühl. Innere Konflikte, Ressourcen und Tendenzen werden bewusster, emotionale Blockaden lösen sich. Dies gilt auch für subjektiv traurige Musik: Diese

erzeugt tatsächlich keine Trauer, sondern ein Gefühl der Verbindung oder Romantik. Sich selbst wieder spüren und verbinden, darauf kommt es an.

„Kraftmusik“: Kurzfristig vitalisierend, auf Dauer belastend

Intensive, kraftvolle Musik steigert hingegen die Aktivität und das Stressniveau. Dies eignet sich unter anderem, um unterdrückte Anspannung zu befreien. Denn innerlich unter Hochdruck, brauchen wir keine Schmuse-, sondern Kraftklänge, um in Resonanz zu gehen. Letztere bauen Aggressionen nicht auf, sondern ab, am besten beim Tanzen. Als ständige Beschallung eignen sie sich jedoch nicht. So wirkt ein Großteil der verbreiteten, verdichteten Lautsprechermusik für die meisten Menschen als Stressor, der den Puls erhöht. Dies reduziert Bewusstheit, statt sie zu vertiefen. Haben wir jedoch Musik unserer natürlichen Frequenz gefunden, öffnen sich Räume des Gleichklangs.

Ohne Worte: Therapeutische Anwendung

Musik findet vor allem mitten im Leben statt. Doch bietet sich daneben auch eine therapeutische Anwendung, z. B. in Kliniken und Praxen an. Diese zählt wie alle sinnes- und körperbetonten Verfahren trotz der enormen Erfolge nach wie vor zu den Stiefkindern der „Freud-lastigen“ Psychotherapie. So wird man in einer gewöhnlichen psychotherapeutischen Praxis keinen Klängen und Musikinstrumenten begegnen und auch nicht zum Singen oder Tanzen aufgefordert werden. Doch wie wir heute wissen, finden Wandelphasen, Lebenskrisen und psychische Herausforderungen mehr im Körper als im Verstand statt. So benötigen die meisten Menschen in einer Lebenskrise weniger eine intellektuelle Aufarbeitung als eine neue sinnlich-emotional-soziale Erfahrung. Hier geht es um Ausdruck, Bewegung, Stimme, Resonanz, Sinn, Nähe, Wirksamkeit, Ungetrenntsein und Unmittelbarkeit. Bislang verborgene Impulse, Bedürfnisse und Verhaltensweisen können entdeckt bzw. erprobt werden. Dabei geht es nicht im Geringsten um musikalische Performance, sondern allein um Erleben, Verbindung (evtl. in der Gruppe) und Ausdruck. Was sich auch immer an Emotionen und Reaktionen äußert, ist willkommen.

Indikationen: Ängste, Trauma, Depression, offene Angebote

Musiktherapie als erlebnisorientierte Psychotherapieform kann hierzu Räume öffnen. Dies gilt ganz besonders für Menschen, deren Erleben und Ausdruck nicht schwerpunktmäßig in der Sprache stattfindet. Kinder, Autismus und Demenz sind hierbei drei spezielle, wichtige Indikationen. Aber auch Ängste, Schmerz- und Suchterkrankungen, posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Migräne, Tinnitus, neurologische Erkrankungen und Depressionen haben mit musiktherapeutischer Begleitung eine deutlich bessere Prognose. Grundsätzlich eignet sich die in den 1960ern entstandene Musiktherapie für alle Menschen. Dies reicht von schweren Beeinträchtigungen (z. B. schwere Behinderungen, Demenz, Tumorerkrankungen) über Rehabilitation und psychische Krisen bis zu offenen Sing-, Tanz-, Trommel- oder Musizierabenden für alle.

Ablauf: Mit freier Improvisation zum eigenen Ausdruck

Sie grenzt sich dabei nicht von anderen Psychotherapieformen ab, sondern bezieht neben körpertherapeutischen, künstlerischen und spirituellen Aspekten auch tiefenpsychologische, verhaltenstherapeutische, systemische, ganzheitliche, pädagogische und humanistische Ansätze ein. In Einzel- oder Gruppensettings können Menschen auf diese Weise – meist im Rahmen freier Improvisation – nonverbal mit sich und anderen in Kontakt treten und ihren Ausdruck finden, auch soziale und emotionale Verbindung wieder neu erleben. Der Therapeut nimmt in der Regel teil und gestaltet zugleich den Verlauf der Sitzung. Grundsätzlich sind aber keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich. So lassen sich Instrumente wie Klangschalen, Handpans (Schalen mit mehreren Tonnfeldern), Gongs, Xylophone und Schlaginstrumente (z. B. Djembe) spontan bedienen. Bereits geschulte oder neugierige Patienten können auch Gitarre, Klavier oder Keyboard spielen. Exotische Instrumente (z. B. Ocean Drum, Sansula) können neue Klang- und Körpererfahrungen verschaffen. Das Angebot kann auch sehr gut mit einer Tanztherapie verknüpft werden, bei der Teilnehmer zu ausgewählter Musik und begleitenden therapeutischen Impulsen frei tanzen. Auch

andere Disziplinen wie Gesprächs-, Spiel- oder Kunsttherapie sowie pädagogische Projekte lassen sich sehr gut mit der Musiktherapie kombinieren.

Programmauswahl nach Assoziation und Sensitivität

Für die Auswahl der Musik spielen die biografische Bedeutung von Musikstücken und -stilen sowie Sensitivität und subjektives Gefühl des Patienten eine wichtige Rolle. Stoßen im einen Fall bereits sanfte, leise Klänge eine tiefe Bewegung an, so möchten sich bei anderen Menschen angestaute Gefühle und Spannungen bei kraftvollen Rhythmen befreien. Und sind manche Menschen bereits mit dem Schlagen einer Trommel oder eines Xylophons gefordert, so ist mit anderen ein Chor-, Musical-, Songwriting- oder Bandprojekt möglich. Immer gilt: Alles darf, nichts muss.

Stellen Therapeuten ein Musikprogramm, häufig mit wellenförmig verlaufender Intensität, zusammen, so berücksichtigen Sie einerseits die Person und Situation der Teilnehmer (mit welchen Konflikten und Zielen kommen diese in die Therapie?). Auch aus der Biografie bekannte Musik kann Türen öffnen. Die amerikanische Musiktherapeutin Helen Bonny (1921–2010) entwickelte um 1970 die Methode „Guided Imagery and Music“ mit über 40 Musikprogrammen mit klassischer Musik und damit verbundenen Imaginationen für unterschiedliche Indikationen.

Sollte keine aktive Musik möglich sein – z. B. wenn dies von Betroffenen als belastend erfahren wird oder die Hilfsmittel nicht zur Verfügung stehen –, kommt auch die rezeptive Musiktherapie zur Anwendung – das Hören von Musik, live oder über Tonträger.

Meist mit im Boot: Therapeutisches Gespräch

Begleitend oder anschließend sprechen Patient und Therapeut über die durchlaufenen Erfahrungen, Gefühle, Vorstellungen, Impulse, Erkenntnisse und Körperwahrnehmungen. Dies transferiert Emotionales und Unbewusstes in den verbal-kognitiven Bereich. So können tiefere Prozesse betrachtet, gestaltet und integriert werden. Als ganzheitliches Angebot muss die Therapie privat bezahlt werden, sofern sie nicht Teil eines öffentlich finanzierten Programms ist (z. B. psychosomatische oder psychiatrische Klinik, Eingliederungshilfe).

Zwar ist die Bezeichnung Musiktherapie/Musiktherapeut nicht gesetzlich geschützt. Die Behandlung psychischer Störungen erfordert jedoch eine Berechtigung zur Ausübung der Psychotherapie. Über diese verfügen in Deutschland entsprechend ausgebildete Ärzte, (psychologische) Psychotherapeuten oder Heilpraktiker. Auch außerhalb der therapeutischen Anwendung ist eine entsprechende Aus- oder Fortbildung erforderlich (Empfehlungen z. B. bei der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft e. V.). Denn wenn bislang verborgene, intensive Gefühle und Eindrücke an die Oberfläche gelangen, ist eine professionelle Begleitung notwendig, insbesondere um eine sogenannte Retraumatisierung – die Reaktivierung eines alten Traumas durch Trigger – zu vermeiden. Heftige Reaktionen sind durchaus erwünscht, wenn sie entstehen, sollten aber dann gemeinsam aufgefangen und geordnet werden. Dazu sollte der Therapeut eine tiefe Musikalität, Ausdrucks- und Lebensfreude, Mitgefühl, Sinnlichkeit und Freude an der Arbeit mit Menschen mitbringen. Er öffnet und hält den geschützten Raum, in dem sich die Teilnehmer bewegen und offenbaren – in den Worten des Schriftstellers Victor Hugo: „Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“