

Mit Musik die Seele heilen

[L landbote.ch/mit-musik-die-seele-heilen-579862890152](http://landbote.ch/mit-musik-die-seele-heilen-579862890152)

HEILENDE KLÄNGE Klang- und Musiktherapien können bei Menschen mit Stress und psychischen Problemen helfen – allerdings nicht immer und auch nicht jedem.

Es ist ein seltsamer Tisch, der im Behandlungszimmer von Ursula Egli-Klingler in Wülflingen steht: kaum 70 Zentimeter breit, rund 190 lang und etwas höher als ein Esstisch. Er hat einen doppelten Boden mit Resonanzlöchern drin und auf der Unterseite 55 Saiten. «Ich habe die Klangliege vor fünf Jahren selbst gebaut», sagt die 63-Jährige. Seit 1996 arbeitet sie als Therapeutin, seit 2009 auch gezielt mit Klängen.

Eine mit Hirsespreu gefüllte Matte macht die Liege bequem. Das Getreide leitet Schwingungen gut weiter. Die Therapeutin sitzt auf dem Boden und zupft und streicht die Saiten. Intuitiv wähle sie die Melodie, sagt sie. Vorgegebene Musikstücke für bestimmte Krankheitsbilder gebe es nicht. «Es klingt immer anders – je nach der Person, die sich auf der Liege befindet und je nach Stimmung. Mal jubelt das Klangbett, mal sind die Töne wie absorbiert.»

Bevor die Musik beginnt, gibt es in der Regel ein Gespräch und eine kleine Massage oder Gelenklockerung. Manche Menschen kommen zum Entspannen hierher, andere wollen ihren Tinnitus behandeln, und die nächsten wollen aus einem Stimmungstief herausfinden oder einem Burn-out vorbeugen. «Wer hektisch herkommt, muss schnell abgeholt und dann langsam beruhigt werden. Wer zu ruhig ist, kann belebt werden.» Immer wieder fragt die Therapeutin «Was macht das mit dir?» oder «Was spürst du?» und hilft so der Selbstwahrnehmung auf die Sprünge.

Wieder abrufbar

Manche Menschen begleitet Ursula Egli auf eine Klangreise, bei der Töne und Geschichten Bilder im Kopf hervorrufen. Dazu stehen ihr diverse Instrumente zur Verfügung. Klangschalen werden auf dem Bauch des Klienten angeschlagen und schicken Schwingungen bis in die Füße. Klangröhren sind am rechten und linken Ohr platziert und sollen die entsprechenden Gehirnhälften stimulieren. Trommeln und Flöten ergänzen das Arsenal. «Wenn der Klient hier ein Bild im Kopf hat, bei dem er sich entspannt, dann kann er es zu Hause in einer Stresssituation wieder abrufen, um sich zu beruhigen.» Die Klangliege ist ein Monochord – alle 55 Saiten sind gleich gestimmt. Trotzdem ist die Musik alles andere als monoton. Je nach Manipulation gibt es unterschiedlichste Obertöne, sie schwellen auf und ab, sie brummen und zirpen. Es klingt durchaus angenehm. Und es fühlt sich angenehm an.

Nachvibration zu spüren

Die Schwingungen sind tatsächlich im Körper zu merken. Ob sie hier die Selbstheilungskräfte anregen und Blockaden auflösen, ist schwer zu sagen, aber auf der Fahrt nach Hause zeigen sich Nebenwirkungen. Das Auto vibriert, der Motor schnurrt harmonisch vor sich hin: Die Aufmerksamkeit für Schwingungen ist eindeutig gestiegen. «Wer seine Sinne durch Klangmassagen trainiert, erlebt klassische Konzerte anders. Das sagen manche meiner Klienten», erzählt Ursula Egli. Aber nicht jeder Klient profitiert von der Klangtherapie. «Man muss sich auf die Methode und die Klänge einlassen.»

Aktive Musiktherapie

So passiv wie bei der Klangtherapie geht es bei der Musiktherapie nicht unbedingt zu. Während man dort entspannt liegt und die Klänge auf sich wirken lässt, muss und darf man hier aktiv werden. «Wir unterscheiden zwischen der aktiven und der rezeptiven Therapiearbeit», sagt Rahel Sutter, Vorstandsmitglied im Schweizer Fachverband für Musiktherapie. «Bei Berührungsängsten oder ausgeprägt depressiver Symptomatik wird damit begonnen, gemeinsam Musik anzuhören und darüber zu sprechen, was diese auslöst. Später wählt der Patient selbst ein Instrument, mit dem er sich spielerisch ausdrücken kann.» Wichtig sei, dass der Patient sich selbst erlaube, auch schiefe oder schräge Töne zu spielen. Der Fokus beim Musizieren richte sich dabei nicht auf das «ästhetische Produkt», sondern auf das Erleben während des Spielens.

Teil der Behandlung

Auch Musiktherapeuten nutzen gelegentlich eine Klangliege. Für sie aber ist die Musik nur ein Teil der gesamten Behandlung. Nach dem Spiel folgt das Gespräch, in dem der Patient mithilfe des Therapeuten das Erlebnis einordnet und analysiert. Emotionen und Bilder durch Klänge hervorzurufen, ist übliche Praxis auch in der Musiktherapie. Das kann bei gewissen Grunderkrankungen oder Traumata mitunter gefährlich sein. Deshalb muss sich jeder Therapeut der starken Wirkung von Klanginstrumenten wie der Klangliege und seiner eigenen Macht im Umgang damit bewusst sein. Klang- und Musiktherapie haben die gleichen Wurzeln. Musik war schon vor über 4000 Jahren Teil medizinischer Rituale. Sie gehörte nach damaligem Denken zur magisch-mystischen Heilung dazu. Später – in der Humoralpathologie der alten Griechen – galt Musik als ordnendes Element. Bis 1550 gehörte Musik sogar zum Fächerkanon eines Medizinstudiums. Heute ist Musik ein Medium, um therapeutische Prozesse anzuregen. Zudem weiss man inzwischen, dass Musik unmittelbare Wirkung auf die Stimmung und den Körper hat: Tempi und Rhythmen beeinflussen die Pulsfrequenz, Blutdruck und Gehirnaktivität. Singen senkt Hautwiderstand und Stresshormonspiegel und entspannt die Muskulatur. Ein Walzer oder Marsch regt die Motorik an. Ein Musiktherapeut kann mit diesem Wissen in einem Seniorenheim einiges bewegen. Inka Grabowsky