

Dr. med. Gerhard Tuschy Douglasstraße 32 14193 Berlin  
Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie/Psychoanalyse  
Arzt für Neurologie und Psychiatrie

### Klangerfahrungen als Weg zum Selbst

*Oder: Was hat einen Psychoanalytiker dazu bewogen,  
regelmäßig Klänge in seine Behandlungen einzubeziehen?*

Ein Erfahrungsbericht  
März 2025

Was ist ein „Selbst“? Hier müsste zunächst eine Begriffsbestimmung folgen. Es soll aber der Hinweis genügen, dass wohl jeder über sich selbst reflektierende Mensch die Erfahrung kennt, dass „das Gefühl bei sich selbst zu sein“ sehr unterschiedlich ausgeprägt sein kann, manchmal intensiv, manchmal geringer oder sogar schwindend, im Extremfall so stark, als würde er / sie gar nicht mehr existieren. Das „Selbst“, das in den ersten Kindheitsjahren entsteht, nach und nach ausreift und sich lebenslang verändert, ist in Strukturen des Stirnhirns lokalisiert.

Ich beziehe mich, was die Beschreibung des „Selbst“ eines Menschen betrifft auf Veröffentlichungen des Neurowissenschaftlers und Psychotherapeuten **Joachim Bauer: Wie wir werden wer wir sind**. Untertitel: **Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz** sowie auf sein Buch **Selbststeuerung**. Darin wird ausführlich dargestellt, wie das „Selbst“ entsteht, sich entwickelt, Steuerungsfunktionen übernimmt und welchen Gefährdungen es ausgesetzt ist.

In der Psychotherapie kann man zwei Tendenzen unterscheiden: wenn man den Fokus auf die Bearbeitung innerer Konflikte legt, spricht man von einem **Konflikt-zentrierten Vorgehen**. Bezieht man sich in erster Linie auf die Kraftquellen, die Ressourcen eines Menschen, nennt man die Behandlung **Ressourcen-orientiert**.

In meiner psychoanalytischen Ausbildung (1962 - 1968) stand die Konflikt-Zentrierung im Vordergrund. Das hatte zur Folge, dass in den Sitzungen viel geredet wurde. Die Patienten sollten möglichst alles aussprechen, was ihnen durch den Kopf ging, im Sinne der sogenannten *freien Assoziation der Psychoanalyse Freuds*. Damit wurde mehr die Kognition als die Gefühlsebene des zukünftigen Therapeuten angesprochen.

Bei einem Ressourcen-orientierten Vorgehen wird der Fokus mehr auf den Gefühls- und Empfindungs-Bereich und auf den Körper gelegt. Alles, was wir denken, fühlen, empfinden, hat eine körperliche Entsprechung, ein körperliches Korrelat. Der Patient, der Klient wird angeleitet zu registrieren, was er körperlich spürt. Es handelt sich somit nicht um einen Gegensatz zum Prinzip der freien Assoziation der Psychoanalyse, sondern um dessen *Erweiterung*, weil über gedankliche Assoziationen hinausgehend, der Körper ausdrücklich mit einbezogen wird. Eugene Gendlin, ein aus Wien stammender amerikanischer Philosoph und Psychotherapeut, Mitarbeiter von Carl Rogers, hatte sich dieser Thematik schon in den 60-er Jahren des letzten Jahrhunderts gewidmet; er nannte das Aufsuchen der körperlich spürbaren Korrelate des Erlebens, Denkens und Fühlens *Focusing*.

1982 nahm ich an einem *Focusing-Seminar* teil. Ich integrierte danach Teilaspekte der dabei gemachten Erfahrungen in meine therapeutische Arbeit. In Erweiterung von Gendlins Methode war es mir vor Allem wichtig, von Äußerungen der Patienten über körperliche Befindlichkeiten ausgehend zu entsprechenden inneren Bildern zu gelangen. Wenn eine Patientin zum Beispiel angibt, einen Druck im Brustbereich zu spüren, kann der Therapeut sie anregen, einen bildhaften Vergleich zu finden, etwa durch die Frage, „*Sie fühlen einen Druck, als ob dort... ?*“ Oder: „*Wenn Sie das wie ein Kind ohne anatomische Kenntnisse in einer naiven Skizze malen oder zeichnen würden, wie könnte das aussehen...?*“. Antwort nach einiger Zeit: „*Es ist, als ob da ein Stein ist...*“ Therapeut: „*Auf der Brust oder innen?*“ Indem der Therapeut nach Einzelheiten fragt, etwa Farbe, Größe, Oberfläche entsteht ein immer genaueres inneres Bild. Besonders wichtig ist dabei der **Gefühlsgehalt, das begleitende Gefühl des Bildes.**

So entsteht eine Art von **Wachtraum**: Die Patientin weiß zwar, dass sie sich in einer Therapie-Sitzung befindet; gleichzeitig erlebt sie sich in einer gefühlsintensiven traumartigen Szene mit einem Stein in oder auf der Brust. Aus körpernahen Wahrnehmungen ergeben sich Bilder und Symbole, mit welchen im Hinblick auf einen Lösungs- und Klärungsprozess therapeutisch weiter gearbeitet werden kann. Die Einfälle der Patientin sind dabei überwiegend unbewusst gesteuert. In ihrem veränderten Bewusstseinszustand sind ihr Einsichten möglich, zur welchen sie in ihrem kognitiv kontrollierten Wachbewusstsein kaum fähig wäre. Näheres dazu findet sich in meinem Aufsatz „*Die heilsame Kraft innerer Bilder und ihre Verwendung in der Psychotherapie*“, der überarbeiteten Fassung eines Vortrags, den ich 2004 im Literaturhaus Berlin gehalten hatte (siehe unter [www.dr-tuschy.de](http://www.dr-tuschy.de)).

Bei einem solchen therapeutischen Vorgehen zeigte sich bei den meisten Patientinnen eine unterschwellig **erhöhte Leistungs- und Anstrengungs-Bereitschaft**. Es bot sich als Intervention die Frage an, was dem überlasteten Körper als Ausgleich jetzt gut tun würde. Dann wurden regelmäßig Sehnsüchte nach Ruhe und Entspannung geäußert, meist mit idyllischen Naturszenen verbunden: am häufigsten Szenen am Meer: die Klientin liegt im warmen Sand, hört die Geräusche des Meeres und des Windes... Sie ist zwar allein, fühlt sich aber nicht einsam, sondern aufgehoben und zugehörig als Teil der Natur, des Kosmos oder von etwas Höherem.

Das war schon 1982! Bei fast allen meinen Patientinnen bestanden unterschwellige bzw. mehr unbewusste Bedürfnisse nach Ruhe, Entspannung und Geborgenheit, die nicht oder kaum gelebt werden konnten oder durften. Als Ursache dafür ergaben sich soziale Ängste, Perfektionismus, überhöhte Selbst-Ansprüche und Leistungs-Orientierung sowie Verpflichtungs-Gefühle, sich in erster Linie um andere Menschen kümmern zu müssen. Schon damals befanden sie sich überwiegend im Stress-Modus, bis in die Nächte hinein, auf Kosten der durch den Parasympathikus gesteuerten Erholung und Regeneration. Das beeinflusste die angestrebten Therapieziele; die Patientinnen sollten möglichst schon in den ersten Sitzungen Zugang zu ihren bisher nicht zugelassenen Bedürfnissen nach Entspannung, Selbstfürsorge und Lebensfreude finden.

Eine solche Vorgehensweise ist explizit Ressourcen-orientiert. Dazu passend sollte der Therapeut in seiner Haltung die Gewissheit ausstrahlen, dass er zutiefst von den Entwicklungsmöglichkeiten seiner Patienten überzeugt ist und dass sie über bisher noch nicht genutzte Kraftquellen verfügen.

So arbeitete ich von 1982 an bevorzugt Ressourcen-orientiert. Die Behandlungen wurden erfolgreicher, oft kürzer, und ich hatte den Eindruck, insgesamt mit weniger Sitzungen auskommen zu können. Die Patienten, Klienten sprachen davon, „bei sich selbst“ angekommen zu sein. Sie wurden in ihrem Selbstgefühl bestärkt.

Wenn 1982 eine Art von „Schicksalsjahr“ für mich war, erwies sich, rückblickend gesehen das Jahr 1991 für mich persönlich, für meine innere Entwicklung als noch bedeutsamer. Bei einer Fortbildung in Lindau belegte ich ein Seminar **Klang, Trance und Rhythmus**. Dabei war ich besonders von Gong-Klängen tief berührt. Eine neue Welt tat

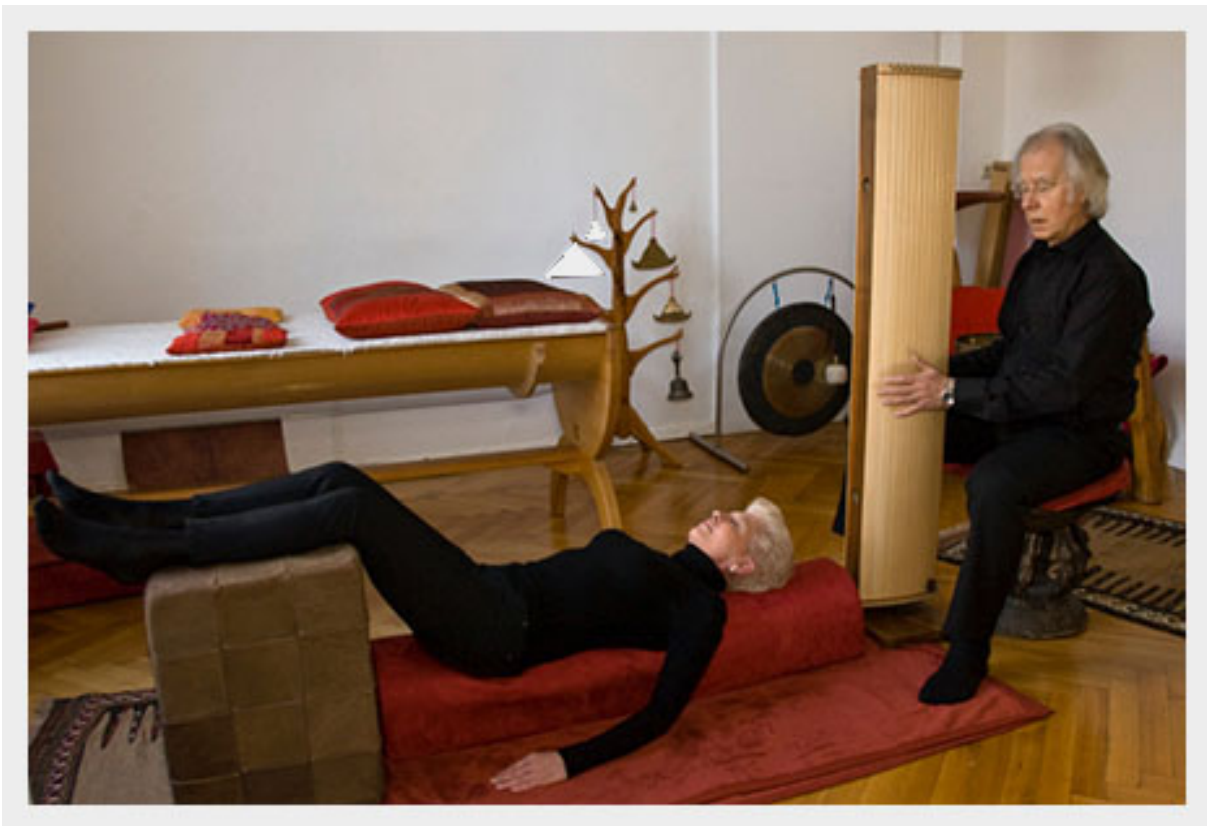


sich vor mir, in mir auf... Das Musik-Hören, schon immer wichtig für mich, gewann nochmals an Bedeutung. Nun kam die Welt der Klänge hinzu, zunächst für mich selbst, dann für meine Klienten und Patienten. Mein Selbst- und Identitätsgefühl dürfte dadurch im Lauf der vergangenen 30 Jahre nicht unbeeinflusst geblieben sein.

Ich entwickelte eine Vorgehensweise, für die ich den Begriff **Klangbegleitete Psychotherapie** fand. Ich verwendete dafür besonders verschiedene **Monochorde, Gongs und Klangschalen**.



Von den Gongs fühlen sich primär eher extrovertierte und vitale Naturen angesprochen; sensible und traumatisierte Patienten bevorzugten anfangs eher die zarten Monochord-Klänge, z. B. des Standmonochords; später aber auch leise Gongklänge.



**Monochord-Klänge** wirken ausgesprochen harmonisierend. Sie lösen Gefühle von Geborgenheit und Zugehörigkeit aus. Sie knüpfen an eine Schicht früh positiver Lebenserfahrungen in den ersten Lebensjahren an, als uns in der Regel die nötige oder ausreichende Zuwendung zuteil wurde, um Gefühle von selbstverständlicher Existenz-Berechtigung und Urvertrauen entwickeln zu können. In der Wiederbelebung solcher Erfahrungen kann der damit verbundene positive Gefühlsanteil aktualisiert und nach und nach in das Identitäts- und Selbstgefühl integriert werden.

**Gongs** sind im Gegensatz zu den Monochorden vielfach in sich dissonant und ohne erkennbaren Grundton. Damit sind sie eine Herausforderung für den Hörer. Der Gong-Klang ist untrennbar mit Schwingungen, Vibrationen verbunden. Man kann nun entweder mehr auf den Klang fokussieren oder auf die Vibrationen. Anfänglich war bei mir Ersteres der Fall; im Verlauf der letzten Jahre lernte ich immer mehr die spezifischen Wirkungen körperlich spürbarer Vibrationen schätzen.

Dafür hat sich eine Lagerung der Klienten auf einer **Schaumstoff-Halbrohle** bewährt, die eine perfekte Entspannung ermöglicht. Der Hersteller (Schaumstoffladen Berlin) fand dafür den Namen „Tuschy-Rolle“. In der Stufenlagerung auf dieser Rolle sind die Beine mit fast 90 Grad angewinkelt: der Rücken ist entlastet, Arme und Schultern fallen nach unten, die Brustmuskeln werden gedehnt, der Brustkorb öffnet sich, der Atem kann frei fließen. Ein Korrelat dieser Position ist eine emotionale Öffnung.



Auf dem Foto oben ich selbst in entspannter Position; auf dem nächsten Foto eine Klientin, während bevorzugt der direkt hinter ihr befindliche „Vibrations-Gong“ (S. 7) gespielt wird.

Schlägt man den hinter dem Kopf einer Klientin befindlichen „Vibrations-Gong“ an (nächstes Foto), wird ihr Körper vom Kopf her nach unten bis in die Fußzehen von Schwingungen wie durchflutet. Schon nach ein bis zwei Minuten gibt es Anzeichen einer leichten Trance, von einer Klientin wie folgt beschrieben:

*Es ist schwer, im Kopf zu bleiben; die Gedanken werden flüchtiger, ziehen nur noch vorbei und haben keine Bedeutung mehr. Meine Körpergrenzen werden undeutlich, ich habe kein klares Zeitgefühl mehr, innere Bilder kommen und gehen, ich glaube zu schweben, da ich die Unterlage nicht mehr spüre. Ich bin ein Teil des Universums..., ich befinde mich in höheren Sphären, wie in einer anderen Welt.*

*Ein anderer Klient: Ich spüre, wie ich loslasse, vom Denken, vom Etwas-Leisten-Müssen. Ein Zustand des Nicht-Tuns, des Einfach-Da-Seins, wach, aber tief entspannt.*

Das **therapeutische Potenzial von Trance-Zuständen** im Rahmen einer Psychotherapie dürfte bei einem flachen Verlauf größer sein als bei einer tiefen Trance. Der Therapeut kann noch mit dem Betreffenden kommunizieren, der dann suggestibler als bei vollem Tagesbewusstsein ist. Suggestionen sollten eher indirekt sein und selten erfolgen. Sonst wäre die Gefahr groß, dass sich die Patientin/Klientin in ihrem zum Unbewussten hin geöffneten und damit relativ wehrlosen Zustand manipuliert fühlt und sich wieder verschließt. Suggestive Interventionen sollten sich auf potentielle Entwicklungsmöglichkeiten der Klientin beziehen. Schließlich ist eine nur geringe Trance-Tiefe auch deshalb vorteilhaft, weil das Erlebte erinnert werden kann, wichtig für die kognitive Verarbeitung des Geschehens und die Integrationsmöglichkeit in das Selbst.



Als Möglichkeit, Vibrationen noch unmittelbarer spüren zu können, bieten sich **große Klangschalen** an. Man kann sie auf den Körper stellen, am besten auf die Brust aufgrund der dort guten Resonanz und mit einem Schlägel anschlagen. Manche Schalen lassen sich (Foto unten) durch Umfahren des äußeren (meist breiteren) Randes mit einem lederumspannten Klöppel in Schwingungen versetzen. Die dadurch ausgelösten Vibrationen dringen als wohltuende Klangmassage tief in den Körper ein.

Man muss aber damit rechnen, dass sich Patienten (oft mehr unbewusst als bewusst) dadurch eingengt fühlen, dass die Nähe des direkt daneben sitzenden Therapeuten ein zu großes Gewicht erhält und das Nachspüren-Können des Klangs und der Vibrationen der Schale beeinträchtigt ist. Deshalb biete ich diese Möglichkeit in Einzeltherapien nur ungern an. In der





schützenden Atmosphäre einer Gruppentherapie muss man diesbezüglich weniger Bedenken haben, wenn Gruppenmitglieder wechselseitig die Möglichkeiten einer Klangschale erkunden.

### **Wie lassen sich Monochorde in Therapien einsetzen?**

**Monochorde** eignen sich sehr gut für die Einführung in die Klangtherapie, besonders das auf Seite 4 abgebildete **Standmonochord**. Leise gespielt, erzeugt es einen harmonischen Hintergrundklang, zum Beispiel für die Begleitung von Wachträumen und von Entspannungsübungen.

Bei Anwesenheit von drei Personen kann sich ein Klient auf den Klangtisch legen, eine zweite spielt diesen von unten, die/der Dritte streicht über die Saiten eines **Aufliegemonochords**. Man befindet sich so in einem rundum hör- und spürbaren Klang- und Vibrations-Bad, ein unvergessliches Erlebnis. (Genauerer auf meiner Homepage [www.dr-tuschy.de](http://www.dr-tuschy.de), Untermenü *Ausgewählte Klanginstrumente*.)

Besonders beliebt ist die aufgehängte **Klangwiege**, die sich vor allem für Gruppen von sieben bis zehn Teilnehmern eignet. Jeder ist sowohl aktiv dabei als auch rezeptiv, sich den Klängen hingebend. Alle Monochorde im Raum sind auf B/F gestimmt; wenn sie gleichzeitig erklingen und noch Stimm-Improvisationen und Obertongesang von Teilnehmern dazukommen, ergibt sich ein betörender obertonreicher Raumklang.

**Heng-Luo-Gong** (bezogen von *Asian Sound*, Köln): Das für die meisten Patienten/Klienten unmittelbarste, stärkste Klangerleben ist, etwa 30 Minuten auf der Rolle liegend, sich den Schwingungen, Vibrationen und Tönen des direkt hinter dem Kopf befindlichen Gongs auszusetzen, der vom Therapeuten angeschlagen wird. Es muss mit jedem Klienten ausprobiert werden, wie oft und mit welcher Stärke dies am besten geschieht; jeder gelangt auf seine ganz eigene Art und Weise in eine Tiefenentspannung. Der Abstand zwischen den Gong-Schlägen variiert zwischen 1/2 und 1 1/2 Minuten, meist zwischen einer halben und einer 3/4 Minute. Bevor ein neuer Schlag erfolgt, kann die Restschwingung des letzten mit dem Schlägel gestoppt werden. So setzt das Klang- und Vibrations-Geschehen mit verlässlicher Regelmäßigkeit immer wieder von Neuem ein, monoton und damit Trance-fördernd.

Auch wenn der chinesischen Heng-Luo-Gong (übersetzt etwa: *ewig klingend*) mit einem Durchmesser von 80 cm nur leicht angeschlagen wird, spürt der auf der Rolle liegende Klient die Vibrationen wie warme pulsierende Wellen, die ihn einhüllen und gleichzeitig das Körperinnere durchströmen. Dieses öffnet sich im Bereich von Brust und Bauch wie zu einem Innenraum, einer Höhle, einem „Zuhause“. Das sind Empfindungen, die sprachlich kaum auszudrücken sind, ein Zustand von „Ganz- und Heil-Sein“, von tiefer Zufriedenheit und innerer Ruhe, Leichtigkeit und Klarheit.

Ganz offensichtlich werden diese heilsamen Effekte durch den Vibrations-Anteil der Gong-Aktivität ausgelöst. Das Spezifische, das Besondere ist nun, dass der Klient nichts aktiv dazu beitragen muss oder kann, um die Wirkungen der Gong-Vibrationen zu verstärken oder zu unterstützen. Was immer er tut oder nicht tut, während er mit dem Gong bespielt wird: die psychosomatischen Veränderungen geschehen „wie von selbst“, wie ein aus der Tiefe gesteuerter autonomer Vorgang der Selbstregulation. Schon nach dem ersten Mal fühlen sich die Klienten in der Regel für einige Tage besser zentriert, mehr „bei sich selbst“; erholter durch den vertieften Schlaf. Die Erinnerung an

diese Art von „Rundum-Erneuerung“, wie es ein Patient ausdrückte, weckt den Wunsch nach Wiederholung, wenn der positive Einfluss auf die Grundbefindlichkeit mit der Zeit nachlässt. Erstmals seit Jahren können sich viele Patienten und Klienten vorstellen, dass sie sich noch verändern und weiterentwickeln können. Selbst schwere Krisenzustände und Trauma-Folgestörungen können unterbrochen werden. Ein Beispiel:

Von der Teilnehmerin einer berufsbegleitenden Ausbildungsgruppe für Entspannungs- und Musiktherapie, als Kind Missbrauchsoffer, stammt der folgende Bericht: *Seit vielen Jahren kämpfe ich damit, in meinem Körper nicht wirklich anwesend zu sein, mich nicht willkommen zu fühlen... Ich lag mit dem Rücken auf der T-Rolle, die Beine angewinkelt und war schützend mit einer Decke bedeckt. Der Klang des Gongs durchdrang meinen ganzen Körper, als dürfte ich innerlich endlich wieder strömen... Im Bereich des Sonnengeflechts empfinde ich seit einigen Jahren ein Loch, das immer wieder versucht, mich auszulöschen und zu verschlingen. Durch die warmen einhüllenden Klänge verschwand dieses Gefühl und das Loch, mein Mittelpunkt, durfte durch Wärme und Ruhe ersetzt werden. So etwas habe ich noch nie erlebt und ich kann nicht in Worte fassen, wie unendlich dankbar ich für dieses Erlebnis bin.*

Aus psychoanalytischer Sicht liegt die Deutung nahe, dass durch Gong-Vibrationen eine positive Altersregression in die frühe Kindheit möglich ist, in die Zeit vor den unvermeidlichen Konflikten mit den Beziehungspersonen, als wir als Kleinkinder meist noch ohne Vorbehalte akzeptiert wurden. Die Möglichkeit der Aktualisierung der ersten positiven Grunderfahrungen im Leben spricht dafür, dass diese Erlebnisebene im Körper gespeichert geblieben ist und unter günstigen Bedingungen wiederbelebt werden kann, mit Einflussmöglichkeiten auf das Selbstgefühl noch im Erwachsenenalter.

Eine Schwierigkeit der Klangtherapie besteht darin, wie der Transfer in den Alltag geschehen kann, um keine Abhängigkeit von den schönen Therapiesitzungen entstehen zu lassen. Es gilt, je nach Begabung und Neigung herauszufinden, wie man sich im Alltag am besten „Flow-Zustände“ verschaffen kann: Zustände von Selbstvergessenheit und Zeitlosigkeit. Das gelingt vielen Menschen allein besser als zu zweit oder in einer Gruppe. Wenn man deutlich spürt, was man in dieser Hinsicht braucht, geht es darum, dies als elementares Grundbedürfnis anzuerkennen und sich dafür in angemessener Art und Weise Freiräume zu verschaffen.

### **Was spricht dafür, Klänge in Psychotherapien einzubeziehen?**

Die meisten Menschen werden in hohem Ausmaß durch Töne, Klänge, Musik emotional berührt. In unserer westlichen Kultur tritt jedoch die Bewertung dieser „Menschheits-Begabung“ zurück gegenüber der Welt des Sehens und der Kognition. Das gilt auch für die Psychoanalyse und die kognitive Verhaltenstherapie, beide Therapieschulen in Theorie und Praxis überwiegend „kopflastig“. Aus dieser Sicht müsste die Fragestellung *umgekehrt* lauten: *Warum wird auch dort die Bedeutung des Hörens, das so ausgeprägte Sich-berührt-Fühlen durch Töne, Klänge und Musik fast aller Menschen nicht gesehen und therapeutisch genutzt?*

Dafür dürften kulturelle Faktoren ausschlaggebend sein. So war es für Freud selbstverständlich, dem Zeitgeist des ausgehenden 19. Jahrhundert entsprechend, sich bei der Konzeptionalisierung der Psychoanalyse an den damals vorherrschenden Naturwissenschaften einschließlich ihrer Sprache zu orientieren.



**Das Hören nimmt beim Menschen eine Sonderstellung ein:** der Hör- und Gleichgewichtsnerv ist der erste ausgereifte Hirnnerv, nämlich schon Mitte/Ende des 5. Schwangerschaftsmonats; und das schon zur vollen Größe des Erwachsenenalters, obwohl der Kopf des Kindes zu dieser Zeit noch sehr klein ist. Evolutionsbiologisch gesehen muss das vorteilhaft sein. Wir waren somit schon vorgeburtlich offen für Höreindrücke: die Stimme der Mutter, entfernte Stimmen und Geräusche von außerhalb. Spekulativ könnte man sagen: wir ahnten schon derart früh, das es außer der Mutter noch sehr viel mehr gibt; nach der Geburt waren wir sofort in der Lage, die Außenwelt über das Hören wahrzunehmen und mit ihr zu kommunizieren. Nicht nur die Mütter, wir alle haben ein instinktives Wissen davon, indem wir mit einem Kleinkind besonders stimmlich kommunizieren, Töne und Klänge einsetzen.

Diese elementare Empfänglichkeit (nicht nur) der Menschen für Töne, Klänge, für Gesänge, Rhythmen, Tänze, für Musik kommt im kollektiven Gedächtnis der Menschheit zum Ausdruck, in Märchen, Sagen und Mythen, in Ritualen von Schamanen und Religionen, in Kunst, Poesie und Literatur. Dafür sollen hier zwei Beispiele angeführt werden, der **Mythos von Orpheus** und **Goethes Faust**. Orpheus kann mit Leier und Flöte die olympischen Götter beeindrucken, die Mächte der Unterwelt besänftigen; Löwe und Lamm liegen friedlich nebeneinander, seinen Klängen lauschend, Berge rücken näher heran. Als Goethes Faust zu Beginn des Dramas in Suizid-Absicht nach dem tödlichen Giftbecher greift, erinnert ihn das Geläut der Oster-Glocken an glückliche Zeiten der Kindheit. Nur kurz die Abwehr gegen ein emotionales Überwältigt-Werden: *Tönt dort umher, wo weiche Menschen sind ...* Dann aber: *Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder:* ein literarisches Beispiel für das therapeutische Potenzial von Klängen, die die erstarrte Gefühlswelt eines Depressiven durch Mobilisierung von Ressourcen lösen und ihn dem Leben zurückgeben können.

In den ersten Sitzungen einer Psychotherapie muss der Patient reden, von sich berichten dürfen. Er muss das Gefühl haben, dass der Therapeut ihn kennt. Trotzdem sollten möglichst **schon in den ersten Sitzungen Zeit und Raum für klangbegleitete Entspannungs-Anleitungen eingeplant werden**. Diese gehören dann für den Patienten wie selbstverständlich zur Therapie. Besonders mithilfe von Saitenklängen können frühe positive Lebenserfahrungen, Erinnerungen an die Kindheit mit den entsprechenden Gefühlsanteilen mobilisiert werden (S. 4).

Im Zusammen-Sein eines Patienten mit einem Therapeuten, einer Autoritätsperson besteht ein **reales Machtgefälle zu Ungunsten des Patienten**. Die latent schwierige therapeutische Zweiersonnen-Situation ist durch das Hinzukommen des Klangs als etwas Drittem („**Triangulierung**“) vergleichsweise entspannt, weil der potenziell konfrontative Aspekt, das erwähnte Machtgefälle deutlich verringert ist. Beide, Patient und Therapeut sind durch Klänge eingehüllt und miteinander verbunden. Es gibt kaum etwas stärker Verbindendes als Musik, Klänge und Rhythmen...

Durch Klangerlebnisse zu einem vertieften Selbstgefühl gelangen zu können: davon kann jeder profitieren, ob man sich in einer ausgeglichenen Verfassung befindet, ob man psychische/psychosomatische Symptome aufweist, in eine Lebenskrise geraten ist oder gar an Trauma-Folgestörungen leidet.

Anmerkung für Kollegen: Man muss kein Musikinstrument spielen können, kein Musiker sein, wenn man sich der „Klangbegleiteten Psychotherapie“ annähern will.

## Zusammenfassung und Ausblick

Die Einbeziehung von Klängen in tiefenpsychologisch/psychoanalytisch fundierte Psychotherapien ist eine wertvolle Ergänzung und Bereicherung des traditionellen Behandlungs-Repertoires. Damit ist vor allem ein verstärktes Ressourcen-orientiertes Vorgehen möglich. Bei den Klienten stellt sich dadurch ein intensives Gefühl des Bei-sich-Seins in der Körpermitte ein: in sich zentriert, entspannt und gleichzeitig vitalisiert.

Es wird sehr unterschiedlich sein, wie oft die oben geschilderten Klangerfahrungen zusammen mit deutlich gespürten Vibrationen wiederholt werden müssen, um eine länger anhaltende oder dauerhafte Verbesserung des Lebensgrundgefühls erzielen zu können. Bei tiefer gehenden Störungen des Selbstgefühls, meist ein Hinweis auf eine sog. Strukturstörung mit vergleichsweise geringem Zugang zu Ressourcen, kann mit der hier beschriebenen Klangtherapie nur ein kurzfristiger Effekt erreicht werden. Dann sollten Klänge in eine langfristige Psychotherapie eingebettet sein.

Eine wie hier beschriebene Klangtherapie sollte möglichst nur von einem erfahrenen Psychotherapeuten oder Musiktherapeuten durchgeführt werden, der über ein sicheres Gespür für die damit verbundenen Möglichkeiten, Grenzen und Gefahren verfügt. Gefahren bestehen in erster Linie darin, dass Klänge mehr an abgespaltenen Erlebnis-Bruchstücken mobilisieren können, als gerade in das bewusste Erleben integrierbar sind; Warnzeichen dafür sind akut auftretende Ängste. Wenn es dazu käme, würde sich der Betreffende kaum mehr auf einen weiteren Versuch damit einlassen.

Bei der häufigen Einbeziehung des HL-Gongs in meinen Behandlungen ergab es sich, dass er über ein sehr viel größeres therapeutisches Potenzial verfügt als anfänglich vermutet: wenn er nur leicht angeschlagen wird, reagiert er mit einem vergleichsweise tiefen warmen dunklen Ton, begleitet von als äußerst angenehm empfundenen Schwingungen und Vibrationen. Diese wirken ausgleichend, ordnend und beruhigend auf Ängste, vegetative Störungen, depressive Erschöpfungs- und Spannungszustände, darüberhinaus auf PTBS (posttraumatische Belastungsstörung) und Trauma-Folge-Störungen. Sehr oft ist aus unbewussten Gründen der für Leistung, Kampf, Flucht und Gefahrenabwehr zuständige Teil des sog. Autonomen Nervensystems (ANS), der Sympathikus chronisch übererregt, während der Parasympathikus als Gegenspieler im ANS nicht mehr genügend gegen die Übererregung des Sympathikus ankommt.

In allen diesen Fällen besteht durch die Einbeziehung von dafür geeigneten Gongs im Rahmen einer Psychotherapie die Möglichkeit, direkt auf das aus dem Gleichgewicht geratene vegetative Nervensystem einzuwirken, das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus zu normalisieren und damit den Stress-bedingten Syndromen den Boden zu entziehen. Das komplexe Geflecht psychosomatischer Regelkreise kann mit einem im Vergleich dazu einfachen Mittel umgestimmt und neu justiert werden.

War die Verwendung von Monochorden und Klangschalen in Psychotherapien anfangs noch eine vergleichsweise geringe Veränderung der Behandlungspraxis, so handelt es sich bei der hier beschriebenen „Gongtherapie“ um ein explizit *körpertherapeutisches Verfahren, dessen Bedeutung für die Weiterentwicklung der Psychotherapie nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.*