

Klangbegleitete Psychotherapie

Klangbegleitete Psychotherapie als ergänzende Behandlung bei neurotischen und psychosomatischen Störungen sowie körperlichen Erkrankungen

Elementare, archaische Klänge besonders von großen Gongs, Klangschalen und Monochorden (mit vielen auf einen möglichst tiefen Grundton gestimmten Saiten) sowie Rhythmen haben meist noch ausgeprägtere emotionale Wirkungen, als dies bei Musik im Sinne von Melodie und Harmonie der Fall ist. Diese spricht zwar auch, wie jeder weiß, die Gefühlsebene an, gleichzeitig aber auch das rationale Denken, indem die Melodie, die Struktur des Musikstücks, der formale Ablauf mit erfasst wird. Die hier gemeinten eher unstrukturierten Klänge, möglichst auch tiefe Frequenzen enthaltend, können durch ihre spürbaren Vibrationen auch direkt körperlich wahrgenommen werden und wirken in hohem Ausmaß trancefördernd.

Trance wird hier als ein veränderter Bewusstseinszustand verstanden, in welchem das Erleben von Raum, Zeit und des eigenen Körpers in eine traumähnliche Richtung hin verändert ist, Gefühle, unterschwellige Stimmungen und Impulse stärker hervortreten und ein bildhaftes Denken mit Wachtraumsequenzen überwiegt. Der Wachträumende weiß zwar, in welcher äußeren Situation er sich befindet; gleichzeitig erlebt er sich jedoch auch in einer fiktiven inneren Szene, die sich „wie von selbst“ entwickelt, in die er aber auch vom Tagesbewusstsein her verändernd eingreifen kann.

Die Erfahrungen mit Wachtraumtechniken in Psychotherapien (Hypnotherapien), mit oder ohne Verstärkung durch Klänge lassen erkennen, dass halb- und unbewusste Gefühle und Impulse sowie Bildfolgen meist nicht chaotisch und beliebig zum Vorschein kommen, sondern auf eine geheimnisvoll anmutende Art geordnet, so dass man auf das Wirksam-Werden einer autonomen psychischen Selbststeuerung schließen kann, einer vom Bewusstsein relativ unabhängigen ordnenden psychischen Instanz, einer Fähigkeit zur Selbstregulation des Seelischen. Diese wird am ehesten dann wirksam, wenn sich der Betreffende in einer als sicher und geborgen erlebten Situation befindet.

Wenn das nicht der Fall ist und zudem noch ernste psychische Symptome wie z.B. ausgeprägte Ängste, Depressionen oder Traumatisierungen vorliegen, kann das Sich-Einlassen auf Wachträume und unstrukturierte Klänge beunruhigend sein und als Gefahr empfunden werden. Dann können Klänge nur sehr vorsichtig oder zunächst gar nicht eingesetzt werden, weil die unbedingt zu respektierende, dem Selbstschutz dienende Abwehr dagegen zu groß ist.

Bei richtiger Indikationsstellung kann die Klangtrance das Selbstgefühl des die Klänge rezeptiv Aufnehmenden unmittelbar stärken, indem sie als ein überwiegend „mütterliches Medium“ wirkt. Er/sie kann sich als mit sich und der Welt Im-Einklang-Sein empfinden. Das begünstigt einen inneren Spannungsausgleich, von welchem „gleichzeitigkeits-korrelativ“ positive psychosomatische Wechsel-

wirkungen auf den Gesamtorganismus ausgehen. Das geschieht präverbal auch dann, wenn der Betreffende über eine nur geringe Introspektions- und Selbstreflexionsfähigkeit verfügt und über das Erlebte und Empfundene kaum sprechen kann. So können auch Menschen psychotherapeutisch erreicht werden, die für ein überwiegend verbal-orientiertes analytisches Verfahren oder meist auch eine Verhaltenstherapie weniger geeignet erscheinen.

Die klangbegleitete Psychotherapie in dem hier dargestellten Sinn (auch von nicht musikalisch vorgebildeten Kollegen gut handhabbar) stellt aufgrund ihres Wirkprinzips Klangtrance eine „Bewusstseins-Erweiterung ohne Drogen“ dar. Vor allem durch ihre körperbezogenen, „nährenden“ und potenzielle-fördernden Aspekte kann sie eine wesentliche Erweiterung des psychotherapeutisch-psychosomatischen Behandlungs-Repertoires bei sehr verschiedenen Störungsbildern und Krankheiten sein. Weitere Einzelheiten dazu finden sich in den auf meiner Homepage zugänglichen Vorträgen über die Einbeziehung von Klängen in Psychotherapien.

Klänge können in psychotherapeutischen Sitzungen in sehr unterschiedlichem Ausmaß eingesetzt werden. Es kann sich zum einen um eine überwiegende Klangtrance handeln, in welcher die verbale Begleitung durch den Therapeuten zurücktritt und das Erlebte erst danach gemeinsam besprochen und bearbeitet wird; zum anderen ist es auch möglich, den Patienten in einem Wachtraumprozess im Rahmen einer Hypnotherapie verbal zu begleiten, während Klänge als „atmosphärische Bereicherung“ nur leise hörbar sind, jedoch ein besonders rasches Hineingleiten können in einen tiefen Entspannungszustand fördern. Die Klänge können somit eher dominant sein wie im Fall der Klangtrance oder eher diskret im Hintergrund bleiben zur Vorbereitung oder/und Intensivierung eines hypnotherapeutischen Vorgehens.

Wenn der Schwerpunkt auf dem Klangerleben liegen soll, kommen als Instrumente gleichermaßen Gongs und Monochorde infrage. Wenn es mehr um einen vom Therapeuten verbal zu begleitenden Wachtraumprozess geht, ist vor allem an die Verwendung von Monochorden zu denken.

Die Gongklänge sind mächtig, „berauschend“ und in hohem Maße vitalisierend. Es ist fast nicht möglich, sich ihrer Wirkung zu entziehen. An ihren Einsatz ist zu denken, wenn der Betreffende in der Lage ist, sich mit ihrer Kraft zu verbünden und sich nicht hilflos ausgeliefert, bedroht und überwältigt fühlt. Die Monochordklänge sind im Gegensatz dazu zart und ermöglichen ein allmähliches und eher kontrollierbares sich Anvertrauen und sich fallen lassen Können in einen wohligen Entspannungszustand mit den dazugehörigen körperlichen Reaktionen und Aktivierung der inneren Bilderwelt. Es hat sich bewährt, die Instrumentenklänge zum Teil mit der Stimme, etwa einem beruhigenden kommentierenden Sprechen, einem Mitsummen oder mit Obertongesang zu begleiten, einer Art von zweistimmigem meditativem Singen. Die menschliche Stimme kann die am meisten berührende Musik sein, die es gibt.