

Transpersonale Klangtherapie

Thema | Fördert Entspannung, lindert Schmerzen und hilft ungünstige Verhaltensmuster aufzudecken und zu verändern



Foto: ©Kaspars Grinvalds - Fotolia.com

„Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann,
und worüber es unmöglich ist zu schweigen.“

Viktor Hugo

Tanja Ohland

Ursprünge der Klangtherapie und ihre Wirkung:

Vermutlich existieren die Musik und der Klang schon so lange wie die Menschheit. Viele ursprüngliche Traditionen nutzen Gesänge zum Heilen und z.B. Stampfen, Singen, Trommeln und Rasseln, um gemeinsam rituell andere Wahrnehmungsebenen zu erreichen, in denen Erkenntnisse, Heilung oder Begegnungen stattfinden. Die Transpersonale Klangtherapie findet ihren Ursprung u.a. in den alten vedischen Schriften, in denen Klang als ganz ursprüngliches Element eine wichtige Rolle für das Leben einnimmt. So gibt es im Vedischen bestimmte Tonfolgen (Ragas), die, in bestimmter Art gespielt, für spezifische Wirkungen eingesetzt werden.

„Am Anfang war das Wort, sagt das Evangelium, am Anfang war Om sagen die Tibeter“ (Berendt, Die Welt ist Klang) – aus ihm ward letztendlich alles andere, bis zum Körper zur Person (personäre heißt hindurchklingen). Ab der 20. Woche entwickelt sich beim Fötus der Hörsinn.

Das Gehör verkörpert die erste wahrnehmbare Verbindung, die uns die Umwelt erfahren lässt.

Die ersten Klänge in unserem Leben sind der Herzschlag der Mutter und ihre Stimme. Diese und ihre Gefühlslage mit den ausge-

schütteten Stress- und Glückshormonen bilden eine ganz frühe Verknüpfung zur Bedeutung des Klangs für die Stimmung. So lernen wir sehr zeitig, vor der Sprache und dem Sehen, die Emotionen hörend wahrzunehmen. Daher stellt der Klang einen starken nonverbalen Zugang zum Unbewussten und seinen Emotionen dar, ähnlich der Körper- oder Kunsttherapie. Das heißt, ohne dass das Denken und der Verstand bremsend oder beurteilend Einfluss nehmen, spricht der Klang direkt unsere Emotionen und ihren Ausdruck im Körper an und kann sie lösen.

Wichtig für die psychotherapeutische Anwendung ist die neurophysiologische Erkenntnis, dass die gehörte Wahrnehmung weit intensiver auf unsere Emotionslage Einfluss hat als das Gesehene. Dies liegt unter anderem an der Verbindung der Hörrezeption zum limbischen System, dem zentralen System der emotionalen Speicherung, Bewertung und Verknüpfung.

Die Art des Tones, z.B. eine Sirene, und in welchem emotionalen Kontext er erlebt wurde – im Beispiel der Sirene, ob in Übungen der Feuerwehr oder als Kriegserleben mit Bombenangriff – entscheidet über die emotionale Antwort darauf.

Ähnlich verhält es sich mit der Musik oder anderen Klängen. Die typischen Klänge der Transpersonalen Klangtherapie mit Monochord, Klangschalen, Gongs, Röhrenglocken, Kotamo sind für unser westliches Ohr recht unbekannt und meist nicht besetzt durch die Kopplung von Musik und Lebensereignissen (wie z.B. ein Musikstück, das an die erste Liebe erinnert).

Die Klangart der Instrumente zeichnet sich durch großen Obertonreichtum mit vollem weichen Ton und lang ausschwingendem Klangteppich aus. Die Obertöne stehen in harmonischer Ordnung zum Grundton, ihre Schwingungsverhältnisse werden immer kleiner bis ins Unendliche. Durch die den Instrumenten innewohnende Harmonie begibt sich auch der Patient und sein Körper in Richtung Harmonie, Wohlstimmung und Wohlgefühl.

Von bestimmten Klängen und Rhythmen, die zum Einsatz kommen, weiß man z.B.

aus Messungen der Herzfrequenzvariabilität, dass sie Herzschwingung und Atmung in Koordination von 4:1 bringen. Diese Frequenz und Koordination zeigt sich nur bei Aktivierung des Parasympathikus und ist ein Zeichen von Regeneration, Erholung und tiefer Entspannung. Frequenzmessungen des Gehirns während Klanganwendung lassen wiederum eine Synchronisation der rechten und linken Gehirnhälfte mit spezifischen gemeinsamen Rhythmen erkennen, die ein Zeichen für schnellere Informationsverarbeitung und Stressminderung darstellen.

Die Transpersonale Klangtherapie im Speziellen

Die Transpersonale Klangtherapie nach Dr. Kölbl stellt eine eigenständige Form der Klangtherapie dar, die aus der Synthese verschiedener Therapieansätze hervorgeht.

Zu diesen zählen Techniken der Tiefenentspannung, die Reise in die innere Welt unserer Wahrnehmung und Bilder, medizinisches Wissen im Bereich der Psychosomatik, musikalisches Können für die Klangarbeit und eine gute Portion Intuition und Einfühlungsvermögen für den Kontakt mit der Seele und die Fähigkeit, ihr den nötigen Raum zur Entfaltung zu bieten. In diesem Zusammenspiel wird daraus eine Arbeit an Lebensmustern und deren Wahrnehmung als Emotionen.

Die Grundlage bildet der Umgang mit Schwingungsmustern, das lauschende Mitschwingen, um im Klang das Gehörte abzubilden. Im optimalen Falle bedeutet dies Resonanz – Mitfühlen.

„Die beste Arznei für den Mensch ist der Mensch, der höchste Grad dieser Arznei ist die Liebe“

Paracelsus

Die Klänge, die zum Einsatz kommen, sind sehr obertonreich – insbesondere die Monochord-Liege, aber auch die tibetischen Klangschalen und Gongs. Diese Töne und die über den Körper aufgenommenen Vibrationen führen leicht und schnell in Tiefenentspannung und Trance. Der Klang verkörpert somit das Medium, das aus der physischen in die geistige Welt führt. Er dient im Schama-

nismus für verschiedene Kulturen als Brücke in die andere Welt, die uns Zugang zu unserer tiefen Weisheit und Heilkraft gibt, uns aber auch mit einer höheren Erkenntnis verbindet – mag man das nun Gott oder die Gesetze des Universums nennen. Traditionell wurde der Klang in Zeremonien bei besonderen Wechsels im Lebenszyklus, wie Geburt, Tod, Hochzeit, Erwachsenwerden und zur Überwindung von Erkrankungen eingesetzt.

Über die tiefe Entspannung bis hin zur Trance besteht Zugang zum Unbewussten, was sich oft in inneren Bildern ausdrückt und neben dem Problem oft auch die Lösung zeigt, wenn auch in symbolischen Bildern im inneren Prozess. Der Klang ist dabei ein Spiegel dessen, was sich im Inneren abbildet und gleichzeitig „Katalysator“ für Veränderung von Mustern. In einer Nachbesprechung lassen sich dann die Bilder und das Erlebte auf heilsame Art in Bezug zum Alltagserleben stellen und integrieren. Vor der Klangarbeit erfolgt eine Erläuterung der Absicht oder des Ziels der Klangreise. Mit dieser Einbettung der Klangarbeit in klärende Gespräche entsteht daraus eine mit Klang am Körper ansetzende Bewusstseinsarbeit.

Klangtherapie in Kombination mit Körperarbeit u.a. Verfahren

Die Wirkung der Resonanz und des Lösens zeigt sich auch auf körperlicher Ebene. Emotionale Probleme oder nicht verarbeitete Traumata bilden sich im Bewegungsapparat genauso wie im emotionalen Muster ab. Dies drückt sich durch bestimmte Körperhaltungen aus. Angst z.B. lässt uns die Schultern hochziehen und verursacht evtl. Schmerz im Nacken. Emotion und Muskelspannung korrelieren und beeinflussen sich gegenseitig. Das heißt in der Umkehrung, durch die Lösung der Muskeln bzw. Wiederherstellen des muskulären Gleichgewichts und Erlernen bzw. Eröffnen von neuen Bewegungsmustern, wie dies z.B. in der Myoreflextherapie erfolgt, lässt sich die Stimmung positiv beeinflussen. Mit dem Lösen von kurzen Nackenmuskeln, Scalen, Atlas beeinflussenden Muskeln, Zwerchfell und Bauchmuskeln z.B. ver-



1 Klangraum mit Monochordliege, Klangschalen, Kotamo, Gong, Trommel und Rassel

ringert sich meist sofort der emotionale Stresslevel, diffuse Missempfindungen verbessern sich, der Schlaf wird ruhiger und erholsamer. In der Folge besteht nun die Möglichkeit, emotionale Themen mit etwas mehr Distanz vom Patienten zu betrachten, weil der Grad der Alarmierung durch die Beruhigung des Sympathikus, der direkten Bezug zu diesen Muskeln hat, deutlich sinkt.

Ein weiterer wichtiger Faktor für die Psyche ist der Stoffwechsel. Bei starkem Zuckerkonsum und in Situationen mit Stimmungstiefs entsteht meist ein Teufelskreislauf aus Heißhunger auf Süßes, Insulinresistenz und ungünstigen Stoffwechselprozessen. Die Erhöhung des Insulins mit der leichten Insulinresistenz löst u.a. folgende Veränderungen aus:

- ▶ Die Fettzellen bilden mehr Entzündungsstoffe, damit nehmen Schmerzen zu.
- ▶ Es wird weniger Melatonin gebildet, wodurch der Schlaf schlechter wird.
- ▶ Auch Serotonin, unser Glücksbotenstoff im Gehirn, verringert sich, genauso die Wachstumshormone, wodurch die Regenerationsprozesse nicht mehr optimal laufen und die Stimmung weiter in den Keller sinkt.

Daher gebe ich die Empfehlung, den Zuckerkonsum einzuschränken bzw. zu entziehen und insgesamt schnell verfügbare Kohlenhydrate, wie z.B. im Weizenmehl enthalten, zu meiden. Ausdauernde Bewegung unterstützt diese positive Stoffwechselbeeinflussung, denn der bewegte/trainierte Muskel baut Zucker ab und verwendet insulinunabhängig Energie. Viele Patienten bemerken eine deutlich angenehme Wirkung dieser Umstellungen auf Konzentration, Stimmung und körperliche Leistungsfähigkeit.

Ablauf einer Transpersonalen Klangtherapie

Die Klangtherapie beginnt mit der inneren Vorbereitung des Therapeuten. Voraussetzung dafür: Eine innere Haltung schaffen, die Offenheit dem Anderen gegenüber zeigt und einen

Raum des Vertrauens erzeugt.

Im Vorgespräch wird das Anliegen des Patienten geklärt, denn seine Absicht bestimmt den Ablauf des Geschehens. Dabei bekomme ich als Therapeut ein Gespür für die Inneren Vorgänge meines Gegenübers, denn diese sollen sich in der Klangarbeit widerspiegeln.

Die eigentliche Klangsitzung führt zunächst mit Klang und Worten in Tiefenentspannung und die innere Wahrnehmungswelt. Dies kann sich in körperlichen Empfindungen oder inneren Bildern äußern, die Symbolcharakter haben. In der Allegorie des Abgrundes z.B. (s. Bsp. unten) zeigt sich hier Angst und eine große zu überwindende Hürde. Im inneren Bild ist dann meist die Lösung, sprich Überwindung möglich und schafft Vertrauen im Alltag. Die momentanen Konflikte und verdrängten Gefühle drücken sich im Klang aus. Der Klangbogen kommt zum Höhepunkt. Und im Sinne einer Prozessarbeit verhilft er zu Harmonie und Lösungsbildern und -gefühlen. Im Ausklingen leitet der Therapeut den Patienten wieder über die Körperwahrnehmung in das Alltagsbewusstsein.

Eine Nachbesprechung sollte sich anschließen, um zu klären, was das Erlebte mit der jetzigen Situation im Alltag zu tun hat.

Fallbeispiele zum Einsatz der Transpersonalen Klangtherapie

Selbstständigkeit beginnen

Karin (Name geändert), 46 Jahre alt, möchte den Schritt von einer Teilzeitanstellung in die ganztägige Selbstständigkeit gehen. Ihr vorherrschendes Gefühl: vor einem Abgrund zu stehen, in den sie auch hineinfallen könnte. Und sie hat Angst, ihren Chef über ihr Vorhaben zu unterrichten. Bei der Klangreise herrscht zunächst Winter, sie trifft auf ihre Schatten und Unsicherheiten und schafft es, sie anzunehmen und zu überwinden. Im Wechsel von Frühling zu Sommer begegnet sie ihrem Chef, der ihrem Vorhaben zustimmt bzw. seinen Segen gibt. Für sie fühlt es sich so an, als hätte sie diesen entscheidenden Schritt selbst gewagt und das gibt ihr die Sicherheit, dass sich alles zum Guten wendet. Der Wechsel der Jahreszeiten ist ein Symbol, vom schlummernden Potenzial des Winters in die Erweckung der Idee im Frühling und schließlich in die tatkräftige Umsetzung im Sommer zu gehen.

Ein halbes Jahr später berichtet Karin von ihrer erfolgreichen Umsetzung ihrer Pläne. Für sie war die Klangtherapie der entscheidende Anstoß, diesen Schritt zu wagen.

Burn-out – Beispiel für die Kombination mit anderen Therapieformen

Klaus (Name geändert), 68 Jahre alt, selbstständig tätig mit fünf unterschiedlichen Projekten. Eines davon: das Fahren eines Nachtshuttlebusses. Er schlief nur noch ungenügend, er arbeitete 12 Stunden am Tag, meist ohne Pause, stellte hohe Perfektionsansprüche an sich selbst, litt unter Existenzängsten und fehlender Anerkennung. Einen Monat bevor er mich aufsuchte, kam es zum „Zusammenbruch“ mit Anfahren einer falschen Stadt mit dem Nachtbus, anderen Zeichen starker Konzentra-

→ Tanja Ohland

Neben ihrer eigenen Praxistätigkeit ist sie in der Psychosomatik der Habichtswaldklinik Kassel tätig. Sie absolvierte Ausbildungen in Akupunktur, Orthomolekularer Medizin, Ernährungsmedizin, Myoreflextherapie, Bioidentischer Hormontherapie, Transpersonaler Klangtherapie und befindet sich in Ausbildung zur Transpersonalen Psychotherapie. Schwerpunkte ihrer Praxis sind u.a. die Behandlung von Schmerzen, Psychosomatischen Beschwerden und Störungen des Hormonstoffwechsels.



Kontakt: www.medna.de

tions-, Wortfindungs-, Gedächtnisstörungen, Traurigkeit und stärkster Ermüdung und Antriebslosigkeit. So war er zunächst arbeitsunfähig. Die hausärztlichen Untersuchungen zeigten keine auffälligen Befunde. Schilddrüse, Zuckerstoffwechsel, Hormone und Blutbild lagen im Normbereich.

Wir erarbeiteten zunächst einen Tages- und Arbeitsrhythmus, der Pausen zuließ und die Arbeitszeit auf acht Stunden pro Tag beschränkte. Ebenso entschied er sich für drei Projekte, die er konzentrierter angehen wollte. Er erhielt eine Beratung bezüglich Ernährung, Sport, Freizeit- und Pausengestaltung und Entspannungstechniken. Ätherische Öle zur Erholung am Abend und zur besseren Konzentration und Stärkung der Körperabwehrkräfte am Morgen wurden empfohlen, ebenso wie Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Aminosäuren, Omega-Fettsäuren, Mineralien und polyphenolreichen Pflanzenstoffen. Mit der Klangtherapie erarbeiteten wir eine tiefere Entspannung und die Stärkung der eigenen Wertschätzung, Anerkennung und des Sicherheitsgefühls.

Drei Monate später berichtete er mir über eine Besserung der Symptomatik. Er strukturierte nun seinen Tagesablauf mit Pausen und maximal acht Stunden Arbeit. Insbesondere reagierte er auf kleinere Rückschläge nicht mehr mit dem Einbruch der eigenen Wertschätzung, sondern entwickelte Techniken, sich selbst wieder aufzubauen und zu motivieren.

Depression seit der frühesten Kindheit

Simone (Name geändert), 48 Jahre, Therapeutin, litt seit ihrer frühesten Kindheit unter Depressionen. Seit dem 40. Lebensjahr nimmt sie Antidepressiva ein. Trotzdem verstärkten sich die Depressionen derart, dass bei ihr zuletzt nur noch der Wunsch „zu gehen“ überwog. Sie litt unter sexuellen Schwierigkeiten, Wasch- und Putzwang und starken Minderwertigkeitsgefühlen und Selbsthass.

Mit einer Kombination aus Körperarbeit, Klangtherapie und Innenweltreise lösten wir ihre Blockaden so weit, dass sie sich an Begebenheiten erinnerte, die ihr wie ein Missbrauch als 4-Jährige erschien. Schließlich initiierten wir eine Innenweltreise zu

ihrem Erlebnis des Missbrauchs. Dort zeigte sich eine Szene einer rektalen Untersuchung im Krankenhaus bei einer Blinddarmentzündung. Sie verstand nicht die Vorgänge, die Eltern durften nicht anwesend sein und der Arzt nahm die Prozedur ohne irgendwelche Erklärungen oder Einfühlungsvermögen vor. Dies führte dazu, dass sie das Ganze als sexuellen Missbrauch abgespeichert hatte, mit oben genannten Folgen. Sie bekam die Möglichkeit, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen und veränderte die Szene in ihrem inneren, gespeicherten Bild so, dass ihre Mutter bei der Untersuchung dabei war und die Untersucher viel verständnisvoller und erklärend vorgingen, sodass für die Vierjährige Sicherheit und Trost herrschten. Schon im Anschluss dieser Sitzung zeigte sich ein ganz neues Körpergefühl bei ihr und die Lust auf das Leben keimte auf.

Einige Wochen später berichtete sie mir, einige Gewohnheiten im positiven Sinne geändert zu haben und sich zum ersten Mal mit sich selbst wieder wohl zu fühlen.

Schluss

Die Musik und unsere Reaktion auf sie offenbart uns unsere Wirklichkeit. Sie hilft uns, einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Werden wir uns der Macht unserer inneren Bilder bewusst und der Tatsache, dass wir sie durch unsere Gedanken formen. Begegnen wir unseren Gedanken und Überzeugungen also mit Achtsamkeit, denn sie bestimmen unsere Gefühlswelt und damit auch unsere äußere Realität.

„Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch, der höchste Grad dieser Arznei ist die Liebe.“

Paracelsus

AKOM