

Psychofonica Facta

Nr. 1 / Frühling 2003



Das Château de Muzot Sitten, Rilkes produktive Burg 1922

*Ich kreise um Gott, den uralten Turm,
und ich kreise Jahrtausende lang;
und ich weiß nicht: bin ich ein Falke,
ein Sturm, oder ein großer Gesang.*

Rainer Maria Rilke

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit diesem schönen Dichterwort begrüße ich die Klientinnen und Freunde der Psychofonie und eröffne damit gleichzeitig die Schriftenreihe Psychofonica Facta, deren erste Nummer Sie vor sich haben. Ich weiß, das Wort «psycho» und das englische «phony» sind nicht gerade Vertrauen erweckend. Man könnte herauslesen, dass hier etwas doppelt Verrücktes, etwas ganz ungewöhnlich Trügerisches gemacht wird. Wir stellen deshalb dem auffällig verdächtigen Wort die aus der Erfahrung gewonnenen Fakten und eine hartnäckige Deutungsarbeit gegenüber.

In der Tat ist Psychofonie ein ganz ungewöhnliches Unterfangen, nämlich psychosomatische Leiden mit Klangfolgen zu heilen. Dass dies funktioniert, erlebten viele unserer Klientinnen und Klienten, die nicht lange zögerten und sich eine Psychofonie machen ließen. Auf der andern Seite

beziehen sich tief sinnige Denker und Dichter nicht selten auf die schwingend orchestrierte Natur des Menschen. Novalis etwa, der jede Krankheit als ein musikalisches Problem begriff. Oder eben Rilke, der tief schürfend in seinem Walliser-Turm Muzot den Falken nachspürte und dem tosenden Sturm lauschte, der sich in seinem Innern unversehens in einen großen Gesang verwandelte, in ein Loblied für den Turm mit dem dicken Gemäuer, das Jahrtausende überdauernde Sinnbild des ewigen Gottes.

Ich habe diese Schriftenreihe angefangen, weil ich nebst Aktuellem das reiche Erfahrungsgut und viele Texte über Psychofonie der letzten Jahre Stück um Stück zu Papier bringen und an Sie weitergeben möchte. Ich werde über den Sinnesapparat berichten, der schon beim Falken so außerordentlich leistungsfähig angelegt ist. Sie werden von den chaotischen Stürmen lesen, die in Ihrem Hirnstamm tosen und zuweilen Ungemach verbreiten, aber auch dem Leben dienen. Wir werden uns auf die Rhythmus- oder Musiknatur des Menschen besinnen, die letzten Endes Lobgesang sein könnte. Und dabei wollen wir uns immer an die Fakten halten, verrückte Tatsachen sozusagen, und deshalb nie langweilig. Sie werden sehen...

Herzlichst Ihr

Bruno Fricker

Migräne im Fernsehen

Am 4. April 2003 gab es im Schweizer Fernsehen im ersten Programm zur besten Sendezeit das wöchentliche [Quer](#), ein von Patrick Rohr einfühlend moderiertes Sendegerät, das gleichzeitig informieren und unterhalten will. Diesmal wurde über Migräne informiert. Im Zentrum standen die Berichte von 5 Migränefällen, 3 Frauen und 2 Männer. Als Experte stand Reto Agosti, Leiter des [Kopfwehzentrums Hirslanden](#), Red und Antwort. Es wurde mir dabei bewusst, wie sehr sich das Migränebild in der Schulmedizin seit 7 Jahren – so lange es die Psychofonie® gibt



und ich mich mit Migräne beschäftigte – gewandelt hat.

Damals gab es in den Therapieempfehlungen eine umfangreiche Liste von Medikamenten für die Anfallsbehandlung und für die Vorbeugung. Kopfwehpapa Hansruedi Isler machte an der Universität gerade eine Studie über Magnesium. Sowohl der Medikamentenkopfschmerz als

auch die Komplementärmedizin wurden überhaupt nicht erwähnt, und die Ursache der Migräne waren Gefäßentzündungen.

Heute erwähnen die schweizerischen [Therapieempfehlungen](#) für die Vorbeugung auch Entspannungsmethoden und regelmäßige Schlafgewohnheiten. Bei Spannungskopfweg wird vor Schmerzmitteln generell gewarnt. Man deutet die Migräne primär als «Sturm» im Hirnstamm, und man gibt sich hinsichtlich der Triptane, die vor 10 Jahren als medikamentösen Durchbruch hoch gelobt wurden, zurückhaltend, um nicht zu sagen enttäuscht.

Folgerichtig zeigte Quer drei unheilbare Migränefälle, die sich mit medikamentöser Therapie mehr schlecht als recht arrangiert haben.



Hier Patrick Rohr im Gespräch mit dem wegen Migräne vorzeitig pensionierten Theo Ryser, der selbst in der Fernsehsendung mit Migräne zu kämpfen hatte.



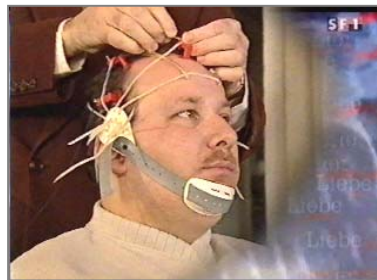
Hier die tapfere Lilo Staub, die den Neurologen, wenn sie es gar nicht mehr aushält, nur noch als Gesprächspartner braucht, weil sie sich die Spritzen selbst verabreicht.



Hier im Film, den Sie auf unserer [Webseite](#) zusammen mit den übrigen Fällen anschauen können, die Krankenschwester Andrea aus Rorschach, die von den Medikamenten enttäuscht ist und es nun mit Psychofonie probieren will.

Gezeigt wurde ferner die Rennfahrerin [Christina Surer](#). Sie reiste zu einem Guru nach Indien, der ihr die Hand auflegte. Nach 3 Monaten stellte sich die Migräne wieder ein, und die

geplagte Frau Surer müsste erneut nach Indien reisen...



Hier der Psychofonie-Patient Helmut Cantieni, der in Chur von unserem Neurologen Roland Markoff mit Psychofonie sehr erfolgreich behandelt wurde. Er hat seit über einem Jahr keine Migräne mehr und will nun die Psychofonie sogar absetzen. Lesen Sie seine eindruckliche Krankengeschichte:

Ich bin 36-jährig und litt seit meinem 12. Lebensjahr an einseitigen, pulsierenden Kopfschmerzattacken, die 2 – 3 Mal pro Woche auftraten und zuweilen von Schwindel und Erbrechen begleitet waren. Sie verunmöglichten mir beispielsweise das Autofahren und zwangen mich öfters dem Arbeitsplatz fern zu bleiben. Gegen diese Migräne-Attacken erhielt ich verschiedene Medikamente, zuletzt Migril und Imigran, das anfangs eine gute Wirkung zeigte. Zur Migräne-Vorbeugung wurden verschiedene Medikamente (Kuren) und auch Akupunktur versucht.

Mit den Jahren wirkte das Medikament Imigran ungenügend, ebenso weitere Triptane wie Zomig und Relpax, die ich schlecht vertrug. Zu den Kopfschmerzattacken kamen Angstzustände, eigentliche Sterbensangst mit Hyperventilation hinzu, so schlimm waren meine Kopfwehanfälle. Auf eine traditionelle chinesische Therapie reagierten diese Kopfschmerzen nicht. Mein Hausarzt überwies mich deshalb zum Neurologen Markoff in Chur, der ein EEG für die Psychofonie ableitete.

Seit anfangs 2002 führe ich nun zu Hause eine Psychofonie-

Eigenbehandlung durch, indem ich regelmäßig 3 x 10 Minuten meine persönliche CD anhöre. Seither sind meine Kopfschmerz-Anfälle bis heute verschwunden. Seit über 10 Monaten benötige ich keine Medikamente, also auch keine Triptane mehr! Hoherfreut und dankbar habe ich nun kürzlich vernommen, dass meine Krankenkasse ÖKK aus der Zusatzversicherung an die Psychofonie 90 Prozent bezahlt.



Hier erklärt der Migränearzt Reto Agosti den komplizierten [Verlauf](#) der langsam oder rasch einsetzenden Migräneanfälle. Patienten müssen sich stets gut beobachten. Sofern eine Migräne rasch einsetzt, muss das Medikament gespritzt werden. Es gibt also mehrere Arten von Migräne, was eine ständige Beobachtung der eigenen Migränen erfordert. Unter dem psychologischen Gesichtspunkt entsteht eine Konditionierung, die sich nur nachteilig auswirken kann: Die im Zentrum der Aufmerksamkeit stehende Migräne kann sich dabei verstärken.

Mit [Psychofonie®](#) stellen Sie nicht ihre Migräne sondern Ihre eigene «bessere Hälfte» ins Zentrum Ihrer regelmäßigen Aufmerksamkeit. Damit stärken Sie Ihre selbstheilenden Kräfte.

Impressum:

Redaktion: Bruno Fricker
bruno.fricker@spectralab.ch
 Druck und Verlag:
 Spectralab, CH-8802 Kilchberg
 Tel. +41-1-715 54 27
 Fax +41-1-715 54 47
 Internet: www.psychofonie.ch
 (Die Fernsehclips sind mit Windows Media Player kompatibel.)

Falke, Sturm, Gesang

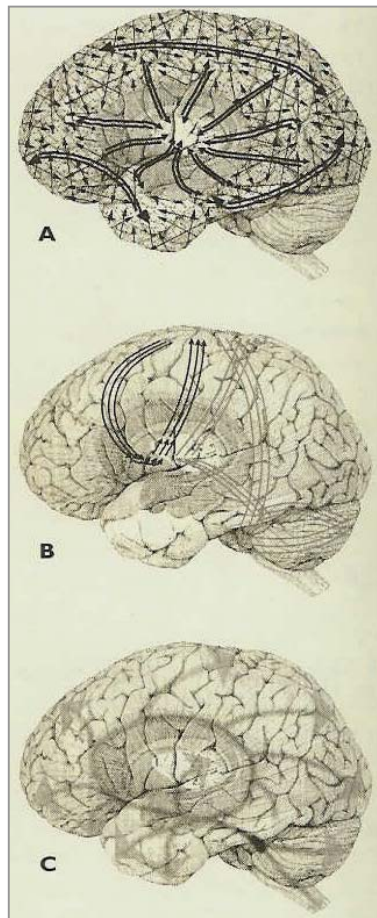
Diese drei haben es in sich! Wir haben damit am 25. Januar unser diesjähriges Psychofonie-Symposium eingeleitet. Es stand unter dem Motto «Musik im Kopf», das ist gleichzeitig ein Buchtitel von Manfred Spitzer, Neurowissenschaftler und Leiter des Uniklinikums für Psychiatrie in Ulm. Professor Spitzer sagte ohne weiteres zu, am Psychofonie-Symposium zu sprechen. Sie sehen Auszüge aus seinem Vortrag auf unserer Webseite.



Der begehrte Referent wurde von der grössten Buchhandlung Amazon.de als Autor des Monats erkürt, für alle, die wissen wollen, wie «Lernen» eigentlich funktioniert und was sich im deutschen Bildungssystem ändern muss, damit Lehrer die Freude am Lehren und die ihnen anvertrauten Kinder die Freude am Lernen wieder für sich entdecken. «*Das Gehirn verstehen und lustvoll nutzen*», so lautet die Botschaft von Manfred Spitzer, und er erklärt auf spannende Weise – und für jeden verständlich – die neuronalen Grundlagen des Denkens.

Denn «Lernen» ist keine saure Pflicht, ist nicht öde und nervtötend. Lernen ist die natürliche und nicht zu bremsende Lieblingsbeschäftigung unseres Gehirns! Auch das Hirn des alten Menschen lernt unaufhörlich, und dabei bilden sich sogar massenweise neue Hirnzellen. Dies hat die Neurobiologie erst vor kurzem entdeckt. Wird diese Erkenntnis zum Allgemeingut, werden auf Lernen und Konditionieren basierende Therapien

wie Psychofonie einen viel größeren Stellenwert erhalten.



Was hat dies mit Rilkes «Falke, Sturm, Gesang» zu tun? Ich wage eine Deutung seines Gedichts, die einem Germanist nie in den Sinn kommen könnte. Aufmerksam las ich in Edelman's Buch¹ über modernste Neurobiologie, als es mich wie ein Blitz durchfuhr: Hier hat Rilke seine Innenwelt, die innere Natur des Menschen erspürt, mit einem geradezu neurophysiologischen Scharfsinn. Inwiefern?

Rilke könnte sich gefragt haben: Bin ich ein Wesen wie ein Vogel, das mit leistungsfähigen Sensoren und Bewegungsorganen und den Meldeleitungen dazwischen im Überlebenskampf bestehen kann (mittleres Bild B)? Oder bahne ich mir wie ein Sturm einen diffusen und manchmal gewalttätigen Weg durch eine chaotische Existenz (unteres Bild C)? Oder bin ich dazu erwählt, in den Chor des Lebens mit einem eigenen Ge-

sang einzustimmen (oberes Bild A)? Im Hirn sind alle drei Funktionsprinzipien anzutreffen. Das größte aber und noch kaum in den Lehrbüchern ist das thalamokortikale System A, das gewaltige, orchesterartige Schwingungsorgan mitten im Hirn. Es ist auch die Quelle des EEGs.

Das EEG-Signal, das wir außen am Kopf als feine elektrische Wellen registrieren, ist ein Abglanz dessen, was sich im Hirn rhythmisch und «musikalisch» zutragen muss, damit Gefühle, Empfindungen, Schmerzen, Lust entstehen, und die ganze Kette von subjektiven Inhalten, woraus sich das Bewusstsein bildet. Es muss an diesem neuronalen Gesang liegen, dass etwas so unfassbar Großartiges wie das menschliche Gehirn entstehen konnte.



Sturm C: Im Hirn bilden sich ähnliche Vorgänge, wie in der Atmosphäre. Dies liegt an der unermesslichen Zahl der Zellen, aus denen sich beides zusammensetzt und die aufeinander einwirken. Sobald gewisse innere Spannungszustände überschritten werden, organisiert sich alles um, in einem oft bizarren Formenspiel. Daher kommt es, dass die Migräne heute mit Stürmen verglichen wird. Es bilden sich umschriebene Zonen, in denen es chaotisch zu und her geht. In den flimmernden Skotomen und Auren kann in Migränen die Auswirkung und Wanderung von Sturmzonen im Hirn beobachtet und erlebt werden. Stürmische Ausbreitungsvorgänge sind für Klarheit und Bewusstseinshelligkeit, aber auch

für Vernebelungen und funktionelle Beschwerden zuständig.



Falke B: Der Sturm ist nachbarschaftlich organisiert, Zellen teilen Ihren Zustand den Nachbarzellen mit, und der Sturm breitet sich diffus über das Ganze aus. Es gibt aber im Hirn auch die langen spezifischen Signalfade, die von den Sinnesorganen durch den Thalamus zu bestimmten Arealen im Großhirn verlaufen, oder umgekehrt die Steuersignale, die als Meldeleitungen allerlei Muskeln und innere Organe ansteuern. Ihre enorme Leistungsfähigkeit, die derjenigen eines Supercomputers vergleichbar ist, kann man beim Vogelflug beobachten. Möwen etwa können den Brotkrumen noch im Gischt des Kielwassers eines Schiffs fliegend erfassen, wo er für menschliche Augen völlig unsichtbar ist.



Großer Gesang A: Es muss am neuronalen Gesang liegen, dass so etwas unfassbar Großartiges wie das menschliche Hirn entstehen konnte. Hier unterscheiden wir uns von der Vogelwelt. Das Netzwerk des thalamokortikalen Systems gleicht einem großen Chor. Im Zentrum sitzt (im Bild A hell angedeutet) der Thalamus. Die Hirnrinde ist wie ein Netz gezeichnet. Damit deutet man an, dass es hier zahllose Querverbindungen gibt, die

einen netzartigen Informationsaustausch bewirken. Sie ermöglichen, dass ein Ereignis sofort von der Hirnrinde als Ganzes registriert wird. Vom Thalamuskern zur Hirnrinde sind zahllose bidirektionale Schleifen angeordnet. Es sind Schwingkreise. Sie klingen wie die Stimmen einzelner Sänger. Wie in einem Chor versuchen die Sänger für sich selbst möglichst schön zu singen, gleichzeitig aber hören sie den ganzen Chor, ihre Mitsänger, und sie müssen sich in den Gesamtklang einfügen. Der Teil und das Ganze – in einem Chor, der aus Abermillionen einzelner Sänger besteht.

Wussten Sie, dass schwere Erkrankungen darin bestehen, dass einige Sänger in diesem sogenannten thalamokortikalen System falsch singen? Parkinson, neurogene Schmerzen, Epilepsie, Depressionen, Tourette, Tinnitus... In Zürich operiert sogar ein Chirurg nach dieser Erkenntnis, in dem er die falschen Stimmen im Thalamus einfach ausschaltet. Doch darüber später.

«Rilke litt, wie alle, die nahe der Chaosgrenze wohnen, an einem Gefühl dauernden Bedrohtheits, war überaus reizbar und seiner Gesundheit nicht sicher.» (Carossa) Ich vermute, dass seine lebenslange Verletzlichkeit in Verbindung mit großer Gestaltungskraft tiefste Einsichten auch in den menschlichen Körper ermöglichte. Rilke schrieb nicht ohne Humor: «Mein Leib, als der in alles Eingeweihte, hat auch immer die Prokura gehabt, er durfte, ebenso wie seine Mitverantwortlichen, zeichnen für die ganzen Firma'. Ein Umsturz dieser Geschäftsordnung wäre ein Desaster für mich.» So darf man das wunderbare Gedicht vielleicht ganz physiologisch verstehen.

Das Psychofonie-Buch

Psychofonie® gibt es nun seit 7 Jahren in der Schweiz. Als einer der ersten Ärzte wurde Klaus Tereh in Bern für Psychofonie zuständig. Dies ist ein

Glücksfall da er die Psychofonie wie kein Zweiter versteht. Er hat Hunderte von Psychofonien gemacht, mit großem Erfolg. Psychofonie ist auch bei ihm Eigentherapie, womit viele Patienten bald einmal entlassen wurden, weil sie sich selbst helfen konnten. In schwierigen Fällen aber wurde Psychofonie in der Heilkunst dieses Arztes zum vielseitigen Werkzeug, das sich auch mit andern Therapien kombinieren lässt. Die Summe der Erfahrungen mit Psychofonie, die immer auch tieferschürfende Einsichten in die Natur des Menschen sind, hat Dr. Tereh in unserem gemeinsamen Buch niedergelegt.



Bruno Fricker und Klaus Tereh: Psychofonie – Die heilkräftige Klangquelle in meinem Kopf. 168 S., gebunden. Bei Spectralab: Tel. 01-715 54 27 www.psychofonie.ch

Als Physiker und EEG-Fachmann, bin ich zwar von der Natur des Menschen fasziniert. Ich bin aber kein Arzt wie Klaus Tereh, der in den medizinischen Mühlen der Schul- und Komplementärmedizin durchgewalkt wurde und täglich die Last der Leidenden mitzutragen hat. Ich bin Zaungast, werde aber vom Loch in der Bretterwand derart angezogen, dass ich den Fortschritt auf der Baustelle der Heilmethoden von außen beurteilen kann, zumal ich in naturwissenschaftlichen Belangen von Berufs wegen mitreden darf. So habe ich es gewagt, das gemeinsame Buch mitzuschreiben. Klaus Tereh hat mich dazu ermuntert, indem er mit mir eine Volkshochschulvorlesung gab, die uns den Stoff für dieses Buch lieferte, genau für das richtige Publikum, interessierte Laien, Linderung Suchende, Psychofonie-unkundige Fachpersonen.

¹ G.M. Edelman und G. Tononi: Gehirn und Geist. Verlag C.H. Beck, 2002, 368 S.