

# Heilende Klänge

**Musik belebt und entspannt.** Aber nicht nur das: Mit einer Musiktherapie kann man sogar körperliche und psychische Störungen in den Griff bekommen.

**E**in Raum voller Musikinstrumente: auf Regalen, den Wänden entlang, am Boden. Das Alphorn neben dem Klavier, das Didgeridoo hinter dem Monochord, den Rasseln und dem Tamburin. Auch Triangel, Euphonium und Schlagzeug fehlen nicht, ebenso wenig allerlei Kinderkrimskrims, dem sich verschiedenste Töne entlocken lassen. Musiktherapeutin Heidi Fausch-Pfister beherrscht die meisten Instrumente in ihrem Therapie-raum in Killwangen AG – ganz im Unterschied zu ihren Klienten. Das ist auch besser so: «Es kann für die Therapie hinderlich sein, wenn der Patient ein passionierter Musiker ist», erklärt sie. «Denn es besteht die Gefahr, dass er sich hinter seinem Können versteckt und gar nicht bis zu seinen Gefühlen vordringt.»

Obwohl René Wirth in einer Band und einem Quartett Saxophon spielte, nimmt er dieses Instrument bei Heidi Fausch kaum je in die Hand. Der 59-Jährige leidet seit knapp zwei Jahren an einem Burnout, hat ständig Kopfschmerzen und

entlockt seither seinem Lieblingsinstrument kein Stück mehr ohne Misstöne. «Ich kann die nötige Konzentration nicht mehr aufbringen», sagt er. In der Musiktherapie spezialisierte er sich deshalb aufs Klavier. «Beim Klavier klingen die Töne rein und müssen nicht gesucht werden wie etwa bei Saiteninstrumenten, wo es schnell disharmonisch tönt», erklärt René Wirth.

*«Musik regt das Gehirn an und schafft ein inneres Gefühl für Rhythmus und Ordnung.»*

Genau hier setzt Heidi Fausch an. «Warum erlaubt sich jemand, nur wohlklingende Töne zu erzeugen? Im Prozess der Therapie lernt der Klient oder die Klientin beispielsweise, auch mal «gruusige» Töne von sich zu geben», sagt die Musiktherapeutin und Psychodramatikerin.

**Musik beeinflusst den Geist** Musik wirkt. Wer schon einmal unter der Dusche gesungen, zu heissen Rhythmen getanzt oder sogar selber ein Instrument gespielt hat, weiss: Musik weckt Gefühle und erhöht das Wohlbefinden. Heute ist erforscht, dass sie auch den Verstand beeinflusst. Lutz Jäncke, Professor für

René Wirth am Schlagzeug: Es darf ruhig auch chaotisch klingen.



Neuropsychologie an der Universität Zürich, hat festgestellt, dass Musikerinnen und Musiker im Bereich des Arbeitsgedächtnisses aussergewöhnliche Leistungen erbringen.

«Musik regt das Gehirn an», sagt auch der deutsche Musiktherapeut Professor Tonius Timmermann, «sie schafft ein inneres Gefühl für Rhythmus und Ordnung.» Und eine Langzeitstudie an Berliner Grundschulen belegt, dass durch die intensive Beschäftigung mit der Klangwelt das Sozialverhalten verbessert, der IQ-Wert erhöht, Konzentrationsschwächen kompensiert und damit

die schulischen Leistungen verbessert werden können. «Man könnte viel erreichen, wenn man sehr früh die musischen Fächer fördern würde», ist sich Professor Timmermann sicher.

**Töne als uralte Heilmittel** Melodien beeinflussen also Körper, Seele und Verstand und sprechen den ganzen Menschen an. Kein Wunder, ist Musik ein Heilmittel mit Tiefenwirkung. Tatsächlich hat sie im Rahmen von Heilungsritualen eine jahrtausendealte Tradition. Bereits in der klassischen Antike war man der Ansicht, dass Klänge eine erzieherische Macht



## Rhythmus und Vibrationen: Diese Therapien gibt es

### • Die Rhythmusterapie (TaKeTiNa)

TakeTina ist eine rhythmische Körpertherapie und zugleich ein musikalischer Gruppenprozess. Durch ständige rhythmische Bewegung wie Schreiten, Klatschen, Sprechen und Singen werden körperliche wie emotionale Muster deutlich und können sich lösen. Dieser Prozess wird vom Rhythmusterapeuten mit Instrumenten begleitet. Das Erlebte wird anschliessend besprochen. Die Therapie eignet sich besonders für Menschen, die spielerisch Anschluss ans Leben finden möchten.  
www.taketina.com

### • Die Klangtherapie

Mit Hilfe von Klängen werden Beschwerden gelindert, wobei die Tonhöhe eine entscheidende Rolle spielt. Eingesetzt werden je nach Therapeut unterschiedliche Klanginstrumente wie Klangschalen oder Didgeridoos, Naturgeräusche, aber auch klassische Musikinstrumente wie Flöte, Gitarre oder Sitar.

### • Die tibetische Klangschalentherapie

Mehrere Klangschalen werden auf den bekleideten Körper des liegenden Klienten gelegt und angeschlagen. Dabei fliessen feine Vibrationen durch den Körper, die alle Zellen erreichen.

### • Die Psychofonie

Mittels EEG werden die eigenen Hirnströme aufgezeichnet und durch eine mathematische Umformung mit vier frei wählbaren Musikinstrumenten vertont. Diese persönliche Psychofonie sollte während einiger Monate täglich dreimal abgehört werden. Sie wirkt auf das Vegetativum und kann Migräne lindern, hilft aber auch bei Kopfschmerzen, nervösen Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Stress, Tinnitus, Hyperaktivität, Angst- und Panikstörungen sowie Schleudertrauma.  
www.psychofonie.ch

## Das sagt der Experte



**Dominik Traub,**  
Musiktherapeut  
und Sekretär  
des Schweizerischen  
Fachverbands  
für Musiktherapie (SFMT).

### Wo findet die Musiktherapie heute Anwendung?

Sie wird seit etwa 30 Jahren in der Arbeit mit behinderten Menschen, in der Therapie von Frühgeborenen, Kindern und Jugendlichen, sogar in der Krebsbehandlung, bei der Schmerztherapie, in der Geriatrie und auf weiteren Gebieten eingesetzt.

### Für wen eignet sie sich grundsätzlich?

Zum Beispiel für Menschen, die sich aus geistigen, seelischen oder körperlichen Gründen nicht oder nur schwer verbal äussern können – Babys, Autisten, Komapatienten, psychisch Erkrankte oder Sterbende – und für kopflastige Menschen, denen der Zugang zu den eigenen Gefühlen schwerfällt.

### Wie wirkt Musiktherapie?

Musik weckt Erinnerungen oder innere Bilder, bringt uns direkt in Kontakt mit unseren Gefühlen. Sie kann vitalisieren, Bewegung auslösen oder aber entspannen und beruhigen. Sie ist durch die Vibrationen auch körperlich spürbar und kann genutzt werden, um Trost und Hoffnung zu vermitteln. In Gesprächen wird das musikalisch Erlebte reflektiert und in Bezug zur eigenen Lebensgeschichte gebracht.

### Wird Musiktherapie von der Krankenkasse bezahlt?

Teilweise, wenn man eine Zusatzversicherung hat und der Therapeut im Erfahrungsmedizinischen Register (EMR) aufgeführt ist. Im Rahmen eines stationären Klinikaufenthalts bezahlt die Grundversicherung.

Weitere Infos: [www.musictherapy.ch](http://www.musictherapy.ch)