

K.Poensgen

Die interessante Welt der heilsamen Töne

Die

Eine kleine Geschichte der Klangtherapie



K. Poensgen

Die interessante Welt der heilsamen Töne

Eine kleine Geschichte der Klangtherapie

Warnhinweis und Haftungsausschluss

Die in diesem Ebook präsentierten Informationen sind nicht von einem Arzt oder Therapeuten verfasst worden. Somit dienen sie lediglich der Aufklärung und allgemeinen Bildung. Diese Veröffentlichung versteht sich keinesfalls als Ersatz für eine ärztliche oder therapeutische Beratung oder Behandlung. Sie sollten bei Fragen zu Gesundheitsproblemen oder Selbstbehandlungsmethoden stets den Rat Ihres Arztes oder einer anderen medizinisch oder therapeutisch geschulten Fachkraft einholen.

Als Leser(in) diese Ebooks weise ich Sie ausdrücklich darauf hin, dass ich keine medizinischen Diagnosen, Behandlungsempfehlungen oder Ähnliches ausspreche. Auch übernehme ich keinerlei Verantwortung für jedwede Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Ebooks entstehen. Sie sind als Leser für die aus der Lektüre dieses Ebooks resultierenden Ideen und ausgeübten Maßnahmen selbst verantwortlich.

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder Ähnliches zu kommerziellen Zwecken, Weiterverkauf, kostenlose Abgabe sowie Kopien sind ohne schriftliche Genehmigung des Autors auch auszugsweise nicht gestattet. Zuwiderhandlungen werden straf – und zivilrechtlich verfolgt.

Vorwort

Das Wissen des Menschen um die Wirkung der verschiedenen Klänge auf Psyche und Körper ist schon uralt. Es reicht von den einfachen Trommelrhythmen der Schamanen und Naturvölker über verschiedene natürliche Klänge bis hin zu den synthetisch erzeugten Tönen, die heute bei kurativen entspannenden Anwendungen in Verbindung mit der Farblicht- oder Aromatherapie angewendet werden.

Dieses eBook verschafft Ihnen einen Einblick in die historischen Hintergründe und beleuchtet die Entwicklung klangtherapeutischer Anwendungen von den Ursprüngen bis in die Neuzeit. Des Weiteren gibt es Ihnen Anregungen und Tipps, wie und wo Sie einen wirksamen Einsatz von Klängen und Schwingungen in Ihrem persönlichen Lebensbereich nutzen können.

Inhaltsverzeichnis

Die Geschichte der Klangtherapie.....	6
Die psychologische und energetische Wirkung der Klänge.....	9
Aktive und passive Methoden der Klangtherapie.....	12
Die Unterschiede zwischen Klangtherapie und Musiktherapie.....	15
Die in der Klangtherapie eingesetzten Instrumente.....	21
Das Wirkprinzip der Naturklänge und Geräusche.....	35
Die Klangpalette und farbliche Gestaltung der Shantis.....	40
Links und Empfehlungen.....	44

Die Geschichte der Klangtherapie

Als Ursprung der Klangtherapie können bereits die ersten akustischen Verständigungsversuche der Indianer angesehen werden. Hier spürten die Menschen schon bald, dass von einigen Rhythmen eine entspannende und von anderen eine beunruhigende Wirkung ausging. Das war einer der Aspekte, die dazu führten, dass die rhythmischen Schläge der Trommeln zunehmend auch im religiösen Bereich eingesetzt wurden. Man entdeckte, dass man sich dadurch in einen tranceähnlichen Zustand versetzen konnte, von dem die Naturvölker annahmen, dass man darin den Göttern ein Stück näher sein und Botschaften an sie übermitteln und von ihnen empfangen könne.

Diese Bewusstseinsveränderung war es auch, die dazu führte, dass die Klangtherapie schon sehr früh in der Schmerzbehandlung zum Einsatz kam. Dort liegt auch heute noch einer der Schwerpunkte. Allerdings hat man die Klangtherapie inzwischen mit elektronischen Hilfsmitteln stark verfeinern können. Der neueste Trend liegt darin, dass man die Patienten in einen im Wasser schwebenden Zustand bringt und ihnen verschiedene Klänge über Unterwasserlautsprecher einspielt. Durch das Medium Wasser übertragen, werden sie so verändert, dass man ein Stück der Geborgenheit des Mutterleibes dabei empfinden kann. In den meisten Fällen wird diese Art der modernen Klangtherapie mit Duftstoffen und Lichteffekten kombiniert, um eine gesteigerte Wirkung erzielen zu können.

Als die Klassiker bei den historischen Klangtherapeuten gelten die Schamanen. Sie waren die Wissenden, denen man besondere Kräfte zuschrieb und die in der Rangordnung der Gesellschaft den gleichen Platz einnahmen wie anderswo die Priester. So richtig zaubern konnte wohl keiner von ihnen, aber sie nutzen die Erkenntnisse der Medizin und die ihrer eigenen Forschungen, um Krankheiten zu heilen oder wenigstens ihre Symptome lindern zu können.

Dazu nutzten die Schamanen die Klänge der Trommeln, um sich selbst in eine Art Trance zu versetzen. Nach dem Glauben der Naturvölker konnten sie so Informationen empfangen, die dem normalen Sterblichen nicht zugänglich waren und daraus ableiten, wie sie einem Kranken helfen konnten. Die Schamanen suggerierten den Mitgliedern der Gemeinschaft, dass sie so mit verschiedenen Elementen der Natur kommunizieren könnten.

Dass das oft als Zauber ausgelegt wurde, muss heute nicht wundern, wenn man sich vor Augen hält, dass die niederen Mitglieder der Gemeinschaft keinen Zugang zum Wissen der Schamanen hatten, welches mündlich von Generation zu Generation weiter gegeben wurde.

In der indianischen Kultur wurde auch eine Zusammenarbeit zwischen Priestern und Schamanen gepflegt. Man glaubte zum Beispiel, dass man mit bestimmten Klängen seinen Gott anrufen und ihn um etwas bieten könnte. Am bekanntesten ist hier wohl der Regentanz, der eine Kombination aus Trommelrhythmen und dazu passenden Bewegungen darstellt und beim Neuling dazu führt, dass er komplett neue Bewusstseinsereignisse macht, wenn er es schafft, sich komplett fallen zu lassen. Darüber hinaus sollen nach den vermittelten Ansichten der Schamanen die Klänge auch dabei helfen, böse Geister vertreiben zu können. Das hängt auch damit zusammen, dass man die Krankheiten bei den älteren Kulturen dem Wirken böser Geister zugeschrieben hat, weil man die medizinischen Ursachen dafür noch nicht kannte.

Auch im Bereich der Motivation spielte die Klangtherapie immer wieder eine große Rolle. Die indianischen Krieger heizten ihre Kampfeskraft mit einer Kombination aus Trommelschlägen und Tanz kräftig an. Dazu wurden bereits die Kinder angeleitet. Wer ihnen die Stammesrhythmen beibringen durfte, genoss innerhalb des Stammes auch ein besonderes Ansehen. Dazu wurde bei den Naturvölkern auch immer wieder die menschliche Stimme kombiniert. Die oft monotonen Gesänge trugen zusätzlich dazu bei, einen tranceähnlichen Zustand zu erreichen, der mit der modernen Hypnose vergleichbar ist.

Im weitesten Sinne kann man auch die Orgelmusik der christlichen Kirche in die Klangtherapie einordnen. Wenn man sich völlig auf diese Töne konzentriert, ist eine innere Entspannung und Sammlung zu erzielen, die in den Kreisen gläubiger Menschen als Andacht bezeichnet wird.

Dass der Mensch schon von Beginn seiner Menschwerdung an von Natur aus die Gabe des Ansprechens auf verschiedene Töne mitbringt, zeigt sich bereits bei den Säuglingen. Sie werden durch die Stimme der Mutter beruhigt, aber auch mit anderen Klängen kann man sie zur Ruhe bringen. Das kennt man genauso auch aus dem Tierreich. Bestimmte Klänge sorgen dafür, dass selbst die zu Haustieren gezogenen Rassen sich beruhigen, während selbst kleinste andere Geräusche sie von einer Sekunde auf die andere unruhig werden lassen.

Und wohl jeder kennt das Phänomen, dass man recht bald das Gefühl hat, zur Toilette gehen zu müssen, wenn man an einem plätschernden Bach oder Springbrunnen sitzt. Auch sind bestimmte Musikstücke dazu geeignet, die Menschen zu Tränen zu rühren. Das kann einerseits in der Natur der Klänge selbst liegen, aber

auch dadurch verursacht sein, dass man bestimmte Erinnerungen mit einigen Klängen verbindet. Diese Erinnerungen nutzt man heute bei der bereits oben beschriebenen Unterwasserklangtherapie aus, indem man vorgeburtliche Gefühle in Erinnerung ruft.

Diese Zusammenhänge wurden Stück für Stück in der historischen Anwendung der Klänge herausgefunden. Je weiter man mit der Erforschung der Klangtherapie vorwärts kam, desto mehr erweiterten sich ihre Einsatzgebiete. Heute werden sie sowohl in der Schulmedizin, als auch in der traditionellen natürlichen Heilkunde angewendet. Bevorzugt nutzt man die Therapien im Bereich der psychischen Erkrankungen und bei Beschwerden, die vom vegetativen Nervensystem verursacht werden.

Inzwischen ist man dahinter gekommen, dass sich die Klangtherapie auch vorbeugend anwenden lässt. Das geht mittlerweile so weit, dass die Klangtherapie schon in die Welt der modernen multimedialen Kommunikationsmittel gelangt ist. So kann man mit speziellen Programmen für den Computer auch eine kurze Pause während der Arbeit nutzen, um sich mit der Klangtherapie ein wenig Entspannung vom Stress des Alltags zu verschaffen.

Die psychologische und energetische Wirkung der Klänge

Die Naturmedizin und auch die traditionelle chinesische Medizin gehen davon aus, dass die verschiedenen Erkrankungen durch Störungen der Energieübertragung innerhalb des Körpers verursacht werden. Deshalb setzt die Klangtherapie beim Sakralchakra an. Ihm sind die Gefühle und auch die Lebensenergie zugeordnet. Bei der physischen Zuordnung werden vor allem das Lymphsystem, aber auch der gesamte Blutkreislauf und das Immunsystem angesprochen. Hier siedeln die Naturmediziner auch das Selbstbewusstsein, die Lust am Leben und die Begeisterungsfähigkeit an.

Bei der Klangtherapie wird nicht nur die Wirkung der Klänge auf das Gehirn ausgenutzt. Man kann mit modernen Mitteln sogar die Schallwellen direkt auf den Körper übertragen. Um sich das Funktionsprinzip vorzustellen, braucht man nur einmal an die Vibrationen zu denken, die man spürt, wenn man sich bei einem Konzert unmittelbar vor den Bassbooster stellt. Sie sind in den tieferen Frequenzbereichen deutlicher zu spüren, als das bei höheren Frequenzen der Fall ist. Deshalb wird in der modernen naturkundlichen Medizin öfter auch mit so genannten Klangstühlen gearbeitet.

Je nach Art der Klänge kann man unterschiedliche Stimmungen erzeugen. Dabei sollte man jedoch beachten, dass das Gehör eines jeden Menschen ein klein wenig unterschiedlich ist. Auch das Alter der zu behandelnden Patienten spielt eine große Rolle. Höhere Frequenzen gehen im Laufe des Lebens verloren. Als Beweis dafür mögen hier zwei Dinge dienen. Für das Handy gibt es Klingeltöne, die man auch in der Schule angeschaltet lassen kann. Schon mancher ältere Lehrer hat sich gewundert, dass die junge Dame in der ersten Reihe plötzlich nach dem auf dem Tisch liegenden Telefon greift, obwohl der Lehrer gar nichts gehört hat und auch keinen Vibrationsalarm wahrgenommen hat. Auch die akustischen Marderschrecks können hier als beweisender Anhaltspunkt dienen. Junge Menschen fühlen sich im Umfeld solcherart geschützter Fahrzeuge unwohl, während ihre Eltern von dem hochfrequenten Dauerton gar nichts wahrnehmen.

Daran sieht man auch schon, dass manche Töne eine positive Wirkung auf den Menschen haben und andere einen unangenehmen Eindruck hinterlassen. Dieses Wissen macht man sich bei den so genannten Shantis zu nutze. Dabei handelt es sich um Klangspiele, die unterschiedliche Töne hervorbringen können und die beim Menschen verschiedene Stimmungen hervorrufen können. Dabei spielen immer auch die jeweils vorhandenen Erinnerungen und die Fantasie des Menschen eine entscheidende Rolle.

Die Töne können entweder mit Hilfsmitteln aus der Natur oder aber synthetisch erzeugt werden. Zwei der Vorreiter der synthetisch erzeugten naturähnlichen Klänge waren Jean Michel Jarre und Vangelis. Vangelis band in seinem Album Antactica zum Beispiel die synthetisch erzeugten Klänge des von den Eisschollen tropfenden Wassers mit ein. Wer dieses Album schon einmal gehört hat, weiß, welche unglaublich tiefe Entspannung von diesen Klängen ausgeht. Damit wurde die erste gelungene Symbiose aus den Erkenntnissen der Klangtherapie und der kommerziellen Musik geschaffen.

Andererseits können uns natürliche Klänge auch in Ehrfurcht erschauern lassen und regelrechte Panikattacken auslösen. Wer an Ceraunophobie leidet, der kennt die Angst, die sich im Körper ausbreitet, wenn in der Ferne ein leises Donnernrollen zu hören ist. Kurioserweise ist diese Angst am deutlichsten ausgeprägt, so lange es noch nicht zu regnen beginnt. Das gleichförmige Rauschen oder Trommeln der Regentropfen löst eher eine beruhigende Entspannung bei Mensch und Tier aus. Auch das ruhige Scharren und Atmen von Tieren in unserer Umgebung trägt zu einer schnellen und tiefen Entspannung bei.

Das diesen Vorgängen zugrunde liegende Phänomen ist, dass die einzelnen Klänge immer mit Gefühlen verarbeitet werden, die aus dem Gedächtnis stammen und die zusammen mit diesen Klängen gespeichert werden. So kann ein einziges Geräusch eine ganze Kaskade an Reaktionen hervorrufen, wie das beispielsweise bei einigen Ängsten der Fall ist. Der Blutdruck und die Herzfrequenz werden schneller. Auch die Atmung wird tiefer und intensiver. Diese unmittelbare durch die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin gesteuerte Reaktion des Körpers hat in der Historie auch dafür gesorgt, dass der Mensch überhaupt überleben konnte. Der Körper wurde mit der Mobilmachung aller Leistungsreserven auf eine Flucht oder einen Kampf vorbereitet.

In positiver Richtung werden im Zusammenhang mit der Erinnerung an bestimmte Klänge Gefühle hervorgeholt, die Geborgenheit und Sicherheit signalisieren. Der Puls verlangsamt sich und der Blutdruck sinkt. Der Körper stellt sich um auf die entspannende Bauchatmung. Er wird auf einen Ruhezustand vorbereitet. Das macht man sich auch in der Klangtherapie zunutze. Die größten Erfolge hat man hier mit den Klängen erzielen können, die denen des von einem ungeborenen Kind gehörten Herzschlages der Mutter am ähnlichsten sind.

Auch Klänge und Töne, die dem eigenen Stimmtimbre sehr ähnlich sind, lösen im Körper die Einleitung eines Entspannungszustandes aus. Solcherart Klänge werden vor allem in der Behandlung von psychosomatischen Störungen eingesetzt, die aus einer Stressüberlastung resultieren. Auch in der Behandlung von Wachkomapatienten konnte man damit schon einige sehenswerte Erfolge erzielen.

Wenn es um die Steigerung der Lebensenergie geht, dann wird in der Praxis auf Klangschalen gesetzt. Sie werden direkt auf den Körper des zu behandelnden Menschen gestellt, damit die erzeugten Schwingungen sich unmittelbar auf die Haut, das darunter liegende Bindegewebe und die hindurch führenden Nerven übertragen. Je nachdem, an welcher Stelle sie angeschlagen werden, entstehen winzige Vibrationen mit völlig unterschiedlichen Frequenzen. Je höher diese Frequenzen sind, desto anregender wirken sie und je tiefer die erzeugten Frequenzen sind, desto mehr kann sich der so behandelte Mensch entspannen.

Aktive und passive Methoden der Klangtherapie

Das Heiltrommeln zum Beispiel kann sowohl als aktive als auch als passive Klangtherapie eingesetzt werden. Möchte man es aktiv betreiben, dann muss man zuerst einmal lernen, denn jeder Rhythmus hat eine ganz besondere Bedeutung. Diese sollte man kennen, damit man seinen Körper und seine Psyche auf eine ganz bewusste Art und Weise beeinflussen kann. Das Faszinierende daran ist, dass nach einer gewissen Zeit die Bewegungen zur Erzeugung der Klänge nicht mehr vorsätzlich gesteuert werden, sondern sich verselbstständigen.

Damit bringen die Hände klanglich zum Ausdruck, was der trommelnde Mensch gerade fühlt. Das wiederum kann vor allem in der Diagnostik eine wichtige Hilfe sein, denn es gibt verschiedene psychische Erkrankungen, bei denen der Betroffene nicht mehr in der Lage ist, seine Gefühle in Worte fassen zu können. Damit können mit der aktiven Klangtherapie auch überschießende Gefühle in einen ungefährlichen Rahmen gebracht werden, indem man beispielsweise seiner Wut durch hämmernde heftige Schläge Ausdruck verleiht.

Ein melancholisches Gemüt wird eher nach Naturinstrumenten greifen, die tiefere und schwermütigere Töne erzeugen, obwohl man sich andererseits mit hellen Klängen zielgerichtet in eine bessere Stimmung versetzen kann. Wenn man während der Therapie seine Gedanken verändert, wird sich auch der erzeugte Rhythmus anpassen. Das wird vor allem in den Fällen deutlich, bei denen mit kombinierter passiver Farblichttherapie und aktiver Klangtherapie gearbeitet wird. Helles Licht und mediterrane Farben erzeugen eine positive Grundstimmung, die sich auf den vom Patienten erzeugten Klang überträgt. Umgekehrt kann man mit düsteren Farben wie Grau und Schwarz auch eine euphorische Stimmung dämpfen. Das ist sowohl bei Borderline als auch bei Schizophrenie in einigen Fällen erforderlich, um zu verhindern, dass sich der Betroffene im Überschwang der Gefühle selbst Schaden zufügt.

Ein Sonderfall bei der Klangtherapie sind die Shantis. Sie lassen sich sowohl aktiv als auch passiv einsetzen. Wer sich das komplette Sortiment der verfügbaren Stimmungen in der Wohnung aufhängt, kann zielgerichtet das Shanti betätigen, von dem er sich gefühlsmäßig gerade anstecken lassen möchte. Einige Menschen hängen die Shantys auch auf dem Balkon oder auf der Terrasse auf und überlassen es dem Wind, aus ihnen Klänge hervorzubringen.

Klassische Beispiele für die passive Klangtherapie sind die tibetischen Klangschalen. Dabei legt sich der Patient ausgestreckt und möglichst entspannt auf eine Liege. Der Klangtherapeut kann aus den Klangschalen je nach der Stelle, an der er sie

anschlägt, völlig unterschiedliche Klänge erzeugen. Dabei beruht das Wirkprinzip der Klangschalen nicht nur auf der Wahrnehmung und Verarbeitung der Klänge selbst, sondern auch darauf, dass durch den direkten Kontakt zwischen Klangschale und Körper des Patienten die durch den Klang entstehenden Schwingungen direkt übertragen werden und sich um die Kontaktstelle herum in alle Richtungen kreisförmig ausbreiten. Damit ist auch die zielgerichtete Entspannung bestimmter Körperpartien möglich.

Ein weiteres sehr gutes Beispiel für die passive Klangtherapie sind Angebote der verschiedenen Wellnesshotels und Kurbäder. So setzt beispielsweise das Muschelbad durch eine Kombination aus Düften, Klängen und Licht auf eine totale Entspannung. Hier kann man auch in kurzer Zeit den Stress abschütteln, der sich über eine längere Zeit angestaut hat. Dabei kommen spezielle CDs zum Einsatz, auf denen entweder Naturklänge der unterschiedlichsten Art oder synthetisch erzeugte meditative Klänge gespeichert sind.

Eine Steigerung dieser Art der kombinierten Therapie wenden einige Kureinrichtungen an. So werden die Patienten mit kleinen Luftkissen in einem größeren und angenehm warmen Wasserbecken so platziert, dass der Körper zu schweben scheint. Meist nutzt man dafür Solebäder, weil dort der durch das Wasser selbst erzeugte Auftrieb höher ist. Der zu behandelnde Mensch wird so gelagert, dass die Ohren sich unter der Wasseroberfläche befinden und nur das Gesicht heraus schaut. Hier wird mit speziellen Unterwasserlautsprechern und CDs gearbeitet, deren Klänge zielgerichtet für diese Anwendung entwickelt worden sind. In den meisten Fällen wird hier zusätzlich mit Farblicht gearbeitet, das automatisch nach einer digitalen Analyse der erzeugten Klänge passend geschaltet wird.

Die Kombination passive Klangtherapie und der an Schwerelosigkeit erinnernde Schwebezustand im Wasser wird auch in anderer Form angeboten. Dabei wird jedem Beteiligten ein Therapeut zugeteilt. Zwischen dem Therapeuten und dem Patienten muss in diesem Falle ein ungetrübtes Vertrauensverhältnis bestehen, sonst funktioniert das Ganze nicht. Der Therapeut bewegt den zu behandelnden Menschen in Abhängigkeit von den jeweiligen Klängen durchs Wasser. Dabei kommen die Ohren des zu Behandelnden mal über Wasser und mal unter Wasser zu liegen. Auch hier wird in den meisten Fällen zusätzlich mit verschiedenen Lichteffekten gearbeitet.

Bei beiden Klangtherapien im Wasser nutzt man aus, dass jeder Mensch auch unbewusste vorgeburtliche Erinnerungen hat. Die im Wasser veränderten Klänge

rufen diese Erinnerungen an den schützenden Mutterleib hervor, denn auch dort wurden alle Umgebungsgeräusche durch das Fruchtwasser in der Gebärmutter verändert. Damit ist ein Zustand extrem tiefer Entspannung zu erreichen und selbst der ängstlichste Mensch fühlt sich unendlich geborgen. Wer diese Entspannung mit Unterwasserklängen auch zu Hause erreichen möchte, benötigt schon ein modernes Spa mit Unterwasserlautsprechern. Es reicht nicht, sich die CD mit den meditativen Klängen ins Radio einzulegen und sich in die Badewanne mit den Ohren unter Wasser zu legen. Bei dieser Variante werden die Klänge derart verfremdet, dass das gewünschte Ziel nicht erreicht werden kann.

Die Unterschiede zwischen Klangtherapie und Musiktherapie

In der klassischen Klangtherapie werden einzelne Klänge und Geräusche verwendet. Dabei nutzt man aus, dass bestimmte Frequenzen eine Wirkung auf das vegetative Nervensystem des Menschen erzielen können und nutzt, dass aus der Natur stammende Geräusche von jeher eine starke Wirkung auf den Menschen haben.

Um das verstehen zu können, muss man einen Blick weit in die Vergangenheit werfen, denn die moderne und komplett domestizierte Gesellschaft macht auf der Zeitleiste der menschlichen Entwicklung gerade einmal einen Stecknadelkopf auf einem Metermaß aus.

Die historische Entwicklung der Wahrnehmung

Zu Beginn lebten die Menschen im Wald oder zogen sich in Höhlen zurück. Von überall her konnte ihnen Gefahr drohen. Um überleben zu können, mussten bestimmte Geräusche sehr schnell interpretiert werden können und eine unmittelbare Reaktion darauf erfolgen. Das splitternde Krachen von Holz konnte von einem umstürzenden Baum stammen, dem man nur durch sofortige Flucht entgehen konnte. Das leise Klacken von Steinen oder brechenden zarten Ästen war ein Hinweis darauf, dass sich ein wildes Tier nähern könnte. Auch dort war sofortige Flucht oder Verteidigung angesagt, wenn man mit dem Leben davon kommen wollte. Das Rauschen eines Meeres signalisierte, dass man zumindest von einer Seite vor Angriffen der Tiere geschützt war und man noch sicherer war, wenn man das mit dem Rücken an einem Felsen genießen konnte.

Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Ein weiteres Phänomen der menschlichen Entwicklung wird in der Klangtherapie ebenfalls berücksichtigt. Die Arbeitsteilung der Urgesellschaft sorgte dafür, dass die Sinneswahrnehmungen und auch die Verarbeitung im Gehirn bei Männern und Frauen unterschiedlich ausgeprägt sind. So ist bei den Männern das Sehen deutlich besser ausgebildet als das Hören. Sie waren darauf angewiesen, Wild schon in der Ferne erspähen zu können, wenn sie ihre Familie satt bekommen wollten.

Die Frauen mussten die Kinder beaufsichtigen und gleichzeitig in der Nähe der Höhlen Brennholz und Früchte sammeln. Dabei war ein gutes Gehör von unschätzbarem Wert, denn so konnten sie auch aus einiger Entfernung mitbekommen, wenn die Kinder Hilfe brauchten und rechtzeitig herannahende Tiere an winzigen Geräuschen brechender Äste und sich verschiebender Steinchen auf dem Boden erkennen und sich und die Kinder in Sicherheit bringen.

Diese Besonderheiten werden bei der Klangtherapie immer mit berücksichtigt, denn das bedeutet, dass Männer und Frauen auf die verschiedenen Frequenzen völlig unterschiedlich reagieren. Auch auf Änderungen der Lautstärke von Klängen werden von Männern und Frauen unterschiedlich wahrgenommen. Auch das Alter der Probanden sollte mit einbezogen werden. Es ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen worden, dass die Fähigkeiten, besonders hohe Frequenzen hören zu können, mit steigendem Alter nachlassen. Das bedeutet für die Klangtherapie, dass am besten vorher in einem umfassenden Hörtest ermittelt werden sollte, welchen Frequenzbereich der Mensch überhaupt hören kann.

Die Klangtherapie bei Tinnitus

Bei einem solchen Hörtest könnte zum Beispiel auch ein Tinnitus diagnostiziert werden. Beim Tinnitus entsteht aus unterschiedlichen Ursachen ein pfeifendes Geräusch, was sich auf Dauer sehr störend auswirken kann. Die Menschen sind genervt und fühlen sich ständig abgespannt. Abgesehen von der Sauerstofftherapie ist auch die Arbeit mit einzelnen Klängen eine gute Möglichkeit, seine Auswirkungen auf den betroffenen Patienten deutlich zu lindern. Dabei werden Klänge verwendet, die in den Randbereichen der Frequenz liegen, auf denen der betroffene Patient das Tinnituspfeifen hört. Damit kann die Wahrnehmung des Pfeifens überlagert und verändert werden.

Beim Tinnitus kann auch Musiktherapie eingesetzt werden. Die Musiktherapie arbeitet mit komplexen Tönen, ohne die dadurch auf den Körper einwirkenden Schwingungen zielgerichtet einzusetzen, wie das in der Klangtherapie beispielsweise mit den Klangschalen getan wird. Im Falle des Tinnitus bewirkt die Musiktherapie schlichtweg eine Ablenkung von dem störenden Pfeifgeräusch. Deshalb kann hier die Musiktherapie schlicht schon darin bestehen, dass man sich als Tinnituspatient morgens als erste Maßnahme ein Radio anschaltet und es auf die Lautstärke schaltet, bei der das Tinnituspfeifen ganz minimal übertönt wird.

Die Musiktherapie in der menschlichen Entwicklung

Wer der Geschichte der Musiktherapie nachgehen möchte, der landet schon im Alten Testament einen Treffer. Dort wird beschrieben, dass man durch den zielgerichteten Einsatz von komplexen Klanggebilden verschiedene Krankheiten heilen kann. Dass man mit Musik die menschliche Psyche beeinflussen kann, wusste auch Herophilus von Chalkedon. Er war in der Antike als Arzt tätig und stellte fest, dass ein Zusammenhang mit dem Hören von Musik und der Veränderung der Pulsfrequenz hergestellt werden konnte. Zu den Vorreitern bei den niedergeschriebenen Erkenntnissen der Musiktherapie gehörte Carl Stumpf, der bereits Ende des 19. Jahrhunderts ein umfangreiches Fachbuch dazu verfasste. Den Begriff Musiktherapie prägte Ernst Knuth, der 1931 eine Veröffentlichung zur Tonwahrnehmung heraus brachte, die heute sowohl in der Fachwelt der Klangtherapie als auch der Musiktherapie noch immer gern zitiert wird.

Ausgangspunkt der Musiktherapie ist, dass man ergründet hat, wie zusammenhängende Klänge vom Menschen wahrgenommen werden und welche Klänge überhaupt als Zusammenhang empfunden werden. Diese Forschungen sind inzwischen so weit geführt worden, dass sich erfolgreiche Komponisten bei der Herstellung von kommerziell verwertbarer Musik spezieller Computerprogramme bedienen, die simulieren können, wie bestimmte Tonfolgen und Frequenzkombinationen vom Menschen wahrgenommen werden. Dabei zeigt der Computer auf der Grundlage dort eingeflossener statistischer Werte sogar farblich an, welche Kombinationen als besonders angenehm und welche als störend empfunden werden.

Der Rhythmus und sein Einfluss auf den Körper

In der Psychoakustik wird auch mit berücksichtigt, welche Auswirkungen ein bestimmter Rhythmus auf den Menschen hat. Die gleichförmigen stampfenden Rhythmen, mit denen sich die Naturvölker in einen tranceähnlichen Zustand versetzten, findet man auch in verschiedenen Bereichen der modernen Popmusik wieder.

Die bekanntesten dazugehörigen Stilrichtungen sind Techno und Trance. Auch wenn hier teilweise harmonische Melodien in den Hintergrund gelegt werden, wirkt vor allem der vordergründig betonte Rhythmus.

Leider begreifen vor allem die konsumierenden Jugendlichen nicht, dass sie durch den Einsatz verschiedener Drogen die Wirkung dieser Musik so verstärken können, dass sie teilweise lebensgefährlich auf den Organismus wirken kann. Das

entscheidende Kriterium ist hier die Zahl der Beats pro Minute, die bei einem Teil dieser Musik jenseits von 120 Schlägen pro Minute liegt. Hinzu kommt eine extreme Lautstärke, die dafür sorgt, dass der gesamte Körper förmlich mit Vibrationen bombardiert wird. Der menschliche Kreislauf reagiert darauf, indem er versucht, die Herzfrequenz den Beats anzupassen. Ein Puls von mehr als 120 Herzschlägen pro Minute ist mit einer Situation vergleichbar, in der man im Sport Hochleistungen erbringt. Auf eine derartige Dauerbelastung ist das menschliche Kreislaufsystem nicht ausgelegt. Hinzu kommt oft ein Flüssigkeitsmangel, der durch das damit verbundene starke Schwitzen entsteht. Lebensgefährliche Kreislaufzusammenbrüche sind mögliche Folgen, die sich aus dem übermäßigen Konsum solcher Musik ergeben können.

Die Wirkung von komplexen Klanggebilden

Mit den komplexen Klanggebilden der Musik können auch andere Stimmungen erzeugt werden. Wohl jeder spürte schon einmal die Faszination, die von einem langsamen Blues ausgeht. Die Discjockeys beobachten immer wieder, dass dann selbst Gäste nachdenklich und in sich gekehrt wirken, die am Tisch sitzen bleiben und nicht tanzen, sondern nur zuhören. Auch den Drang nach Bewegung kann man mit Musik zielgerichtet hervorrufen. Dabei braucht man nur an die Schunkelmusik der Faschingszeit und an Marschmusik zu denken. Da stellt sich der Gleichschritt ganz von allein ein.

Zielgerichteten Einfluss auf die Psyche eines Menschen kann man mit einer Kombination aus Naturklängen und Ton- und Rhythmuskombinationen nehmen. Auch hier sei wieder Antarctica von Vangelis zitiert. Wenn man diese synthetisch erzeugten Tonkombinationen mit geschlossenen Augen hört, steigen bei jedem Menschen vor dem geistigen Auge unterschiedliche Bilder auf, aus denen man bei der Diagnostik auch Rückschlüsse auf seinen psychischen Zustand ziehen kann.

Musik als diagnostische Hilfe

Ein besonderes Einsatzgebiet der Musiktherapie ist die Heilpädagogik. Dabei wird sowohl die passive als auch die aktive Musiktherapie eingesetzt. Die Kids können ihren Gefühlen Ausdruck verleihen, indem sie selbst musizieren. Bei regelmäßiger Anwendung treten hier auch Emotionen zutage, die die Kinder so bewusst gar nicht wahrnehmen. Das Spektrum kann hier von Unsicherheit über Angst bis hin zur puren Wut reichen. Indem sie diese Emotionen über die Musik ausleben, können sie sich auch ein Stück weit davon lösen.

Musiktherapie wird als Einzel- und Gruppentherapie angeboten, von den meisten Krankenkassen aber leider nicht im ambulanten Bereich bezahlt. In der stationären Psychotherapie ist die Musiktherapie bereits sehr weit verbreitet und verzeichnet große Erfolge. Das gilt im Übrigen auch für die Schmerztherapie. In der Schmerztherapie werden zielgerichtet bestimmte Vorstellungen mit der Musik verbunden. Am bekanntesten ist die blühende Sommerwiese, die zum Entspannen und Abschalten einlädt und die auch beim Autogenen Training so gern bemüht wird.

Musik als Schmerztherapie

Damit wird bewusst die Wahrnehmung des Schmerzreizes unterdrückt. Je öfter man diesen Zustand bewusst herbei führt, desto deutlicher manifestieren sich diese Bahnen auch neurologisch nachweisbar. Irgendwann kommt dann der Zeitpunkt, zu dem der Patient in der Lage ist, sich durch das bloße Hören der damit verbundenen Musik auch ohne Hilfe eines Therapeuten in diesen entspannten und schmerzfreien Zustand hinein zu versetzen.

Im Ergebnis hilft hier die Musiktherapie, die Menge der benötigten Schmerzmittel deutlich zu reduzieren. Damit reduziert sich auch die Gefahr der damit verbundenen Nebenwirkungen, die vor allem zu dauerhaften Schäden im Verdauungsapparat führen können. Auch haben viele Psychopharmaka und Schmerzmittel die unangenehme Eigenart, dass sie psychisch und physisch abhängig machen können oder ihre Wirkung auf Dauer deutlich nachlässt und man die Dosis ständig steigern muss. Ein solcher Gewöhnungsprozess ist bei der Musiktherapie sogar gewollt, weil er dazu führt, dass selbst einzelne Elemente eine Kettenreaktion auslösen können, die letztendlich zu einer Schmerzreduzierung oder Schmerzfreiheit führt.

Der Einfluss von Musik auf Babys und Komapatienten

Ein weiteres sehr interessantes Anwendungsgebiet der Musiktherapie sind die Frühchenstationen. Die Winzlinge brauchen ganz dringend das unmittelbare Gefühl der Geborgenheit, das ihnen während ihrer vorgeburtlichen Entwicklung die Geräuschkulisse des mütterlichen Bauches gibt. Diese Geräuschkulisse wird bei der Musiktherapie für Frühgeborene quasi nachgebildet. Dazu sind aber nur sehr erfahrene Tontechniker in der Lage, weil hier berücksichtigt werden muss, dass sowohl die Stimmen der Menschen als auch alle anderen Geräusche durch das umgebende Gewebe und das Fruchtwasser verfremdet werden. Einen ähnlichen Ansatz benutzt im Übrigen die Musiktherapie in vielen Solebädern, bei denen besondere Unterwasserlautsprecher verwendet werden und die Verfremdung der Töne und Klänge durch das Solewasser ausgenutzt wird.

Auch bei Komapatienten wird die Musiktherapie sehr gern eingesetzt. Auch hier nutzt man aus, dass durch die Musik ein Einfluss auf das vegetative Nervensystem ausgeübt werden kann. So lässt sich damit einerseits eine Entspannung erzielen, die vor allem krampfenden Wachkomapatienten Linderung bringt. Andererseits hat das Vorspielen der Lieblingsmusik schon häufig für den entscheidenden Impuls an das Gehirn von Komapatienten gesorgt, der sie in die Lage versetzte, aufzuwachen und wieder bewusst am Leben teilzunehmen. Neben der Musiktherapie werden hier auch zielgerichtet die stimmlichen Muster der engsten Angehörigen eingesetzt.

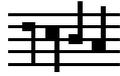
Die Bedeutung der Musik in der Altenpflege und der Behandlung von Tics

Auch in der Gerontopsychiatrie kommt die Musiktherapie zur Anwendung. Ein möglicher Weg ist es, die alten Menschen selbst musizieren zu lassen. Dabei werden das Gehirn und die Motorik gleichzeitig trainiert. Auch bei der Koordination bringt das entscheidende Vorteile. Damit können auch die ersten kleineren Anfälle bei Parkinson behandelt werden. Schon oft wurde beobachtet, dass beim Musizieren die zitternde Hand plötzlich ganz ruhig wurde. Auch bei der Behandlung des Tourette Syndroms zeigte die aktive Musiktherapie an vielen Stellen eine gute und dauerhafte Wirkung.

Bei der Betreuung älterer Menschen spielt die Musiktherapie auch an anderer Stelle eine entscheidende Rolle. Viele pflegebedürftige Menschen werden renitent, wenn sie nicht mehr aufstehen können. Ursache ist, dass ihnen schlicht langweilig ist oder dass sie nicht mehr in der Lage sind, ihren Gefühlen verbal Ausdruck zu geben. Leider ist hier oft die gängige Praxis, dass man sie unter Beruhigungsmittel setzt, obwohl man mit einer gezielten Musiktherapie genau den gleichen Effekt erreichen könnte.

Besonders gute Erfahrungen mit der Musiktherapie machen die Zahnärzte mit vielen Angstpatienten. Oft ist es weniger die Angst vor den Schmerzen selbst, die sie zittern lässt, sondern allein schon der Gedanke an den Bohrer. Setzt man ihnen Kopfhörer und Augenklappen auf und spielt ihnen Entspannungsmusik mit suggestiven Ansagen zur Vorstellung bestimmter Situationen ein, sind sie wesentlich ruhiger und der Zahnarzt kann arbeiten, ohne jeden Moment ein Zusammenzucken oder Verkrampfen des Patienten zu befürchten. Auch hier konnte durch die Musiktherapie der Einsatz von Betäubungsmitteln sehr deutlich gesenkt werden.

Die in der Klangtherapie eingesetzten Instrumente



In der Klangtherapie werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt. Sie haben alle eines gemeinsam: Sie können einen Ton in einer ganz bestimmten Frequenz erzeugen oder sind in der Lage, je nach Art und Ort des Anschlagens unterschiedliche Klänge ausgeben zu können. Die bekanntesten dieser Hilfsmittel möchten wir Ihnen an dieser Stelle etwas genauer vorstellen.

Didgeridoo



Das Didgeridoo gehört zu den Blasinstrumenten und wirkt von der Optik her wie eine etwas zu groß geratene Blockflöte. Es wird in Längen zwischen einem und zweieinhalb Metern gefertigt. Oder sollte man im historischen Zusammenhang vielleicht doch besser sagen, dass man es fertigen ließ? Als der Mensch noch keine metallenen Werkzeuge kannte, konnte er nämlich nur Eukalyptusstämme benutzen, die bereits von den Termiten ausgehöhlt worden waren. Das trockene und harte innere Holz des Eukalyptus dient den Insekten als Nahrung, während sie die feuchten Außenbereiche der Stämme nicht angreifen.

Historische Funde belegen, dass in einigen Regionen zeitweise die Dideridoos auch aus Bambus hergestellt worden sind. Auch der Pandanus Baum musste öfter dafür herhalten. Sein Vorteil ist, dass er einen weichen Kern besitzt, den man auch mit einfachen Mitteln heraus schälen kann. In Australien zeugen Felsmalereien davon, dass man dieses Instrument bereits vor drei Jahrtausenden dort kannte, doch es gibt Spekulationen, die darauf hindeuten, dass die Aboriginal genannten Ureinwohner das Didgeridoo schon viele Jahrtausende früher verwendet haben.

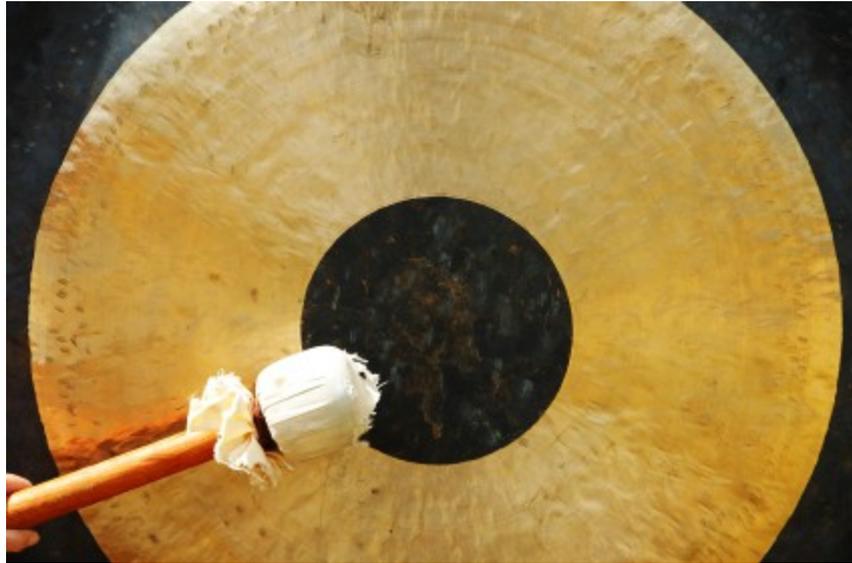
Mit verschiedenen Blasinstrumenten lassen sich die Klänge eines Didgeridoos auch nachbilden. Am nächsten kommt dem Didgeridoo das Alphorn, wenn man den oberen Teil entfernt. Das echte Didgeridoo stammt ursprünglich aus Australien, doch was man heute im Laden zu kaufen bekommt, sind Nachbildungen, die teilweise auch aus ausgebohrtem Teakholz bestehen.

Als Mundstück dient ein Wachsring. Bei industriell gefertigten Didgeridoos findet man diesen nicht, weil die Oberkante des Tonkörpers geschliffen, poliert und versiegelt wird. Ursprünglich beließ man das Didgeridoo in seiner natürlichen Optik. Nur wenige Instrumente wurden für den Einsatz in feierlichen Zeremonien besonders bemalt. Diese Art der Bemalung findet sich heute auch bei den Didgeridoos, die man aus der Serienproduktion recht preisgünstig kaufen kann.

Mit verschiedenen Spieltechniken kann ein erfahrener Spieler dem Didgeridoo sehr viele unterschiedliche Klänge entlocken. Ein Didgeridoo wird mit möglichst vibrierenden Lippen geblasen. Durch Veränderung der Lippen-, Wangen- und Zungstellung, die denen der gesprochenen Sprache ähnlich sind, kann man die Klänge eines Didgeridoos verändern. Geübte Spieler können mit dem Instrument durch die so genannte Zirkularatmung einen Dauerton spielen, der oft durch einen mit den Händen geklopfen Rhythmus ergänzt wird. Oft wird für dieses Rhythmuspiel auch ein zusätzlicher Klangstab verwendet.

Der medizinisch positive Aspekt des Didgeridoos besteht nicht nur in der psychologischen Wirkung der damit hervorgebrachten Klänge, sondern auch in Vorteilen, die aus dem Spielen eines solchen Instrumentes entstehen können. Die forschenden Mediziner haben nämlich herausgefunden, dass man dadurch dem lästigen Schnarchen und der gefährlichen Schlafapnoe begegnen kann. Als Ursache wird dabei angegeben, dass das Spielen eines Didgeridoos für eine Stärkung der Muskulatur im Hals- und Mundbereich sorgt und auch die Muskeln stärkt, die bei der gesamten Atmung benötigt werden.

Die verschiedenen Gongs



Bei den Gongs muss man in einzelne Gongs und Gongspiele unterscheiden. Der Gong selbst ist eine Metallscheibe, deren Rand rechtwinklig nach hinten abgebogen ist. Die eigentliche Klangscheibe ist in den meisten Fällen genau auf einen bestimmten Ton gestimmt, der dadurch erzeugt wird, dass man die Scheibe mit einem Klöppel anschlägt. Der obere Teil des Klöppels, der die Gongscheibe zum Schwingen bringt, wird auch Mallet genannt.

Das Mallet kann aus unterschiedlichen Materialien bestehen. Historisch wurde Holz und Bronze verwendet. Heute findet man auch Mallets aus Filz und verschiedenen Kunststoffen. Traditionell wird der Gong in Burma, Thailand, Kambodscha und

Indonesien in der volkstümlichen Musik und bei religiösen Veranstaltungen eingesetzt. In den geistlichen Schulen diente und dient er dazu, den Anfang und das Ende der einzelnen Unterrichtsstunden anzuzeigen. Dieser Fakt hat wohl auch dazu beigetragen, dass in vielen Kinos weltweit der Beginn des Filmes mit drei unterschiedlichen Gongtönen angekündigt wird. In den hochherrschaftlichen Häusern weltweit spielt der Gong auch im Alltag eine große Rolle. Er ruft die Teilnehmer eines Essens an den Tisch.

Eine besondere Form des Gongs hat sich in Indonesien und auf den Philippinen entwickelt. Die Einheimischen nennen es Bonang. Das Bonang besteht aus mehreren einzelnen Gongs mit unterschiedlicher Klangfarbe. Sie werden an Schnüren an einem Gestell aufgehängt und können in verschiedenen Reihenfolgen

geschlagen werden. Durch die Überlagerung der einzelnen Klangfarben entstehen völlig neue akustische Eindrücke. Auch wenn der Schlag eines Gongs im Alltag für Aufmerksamkeit sorgt, bringen die Gongspiele dagegen mehrere Wirkungen auf die Psyche zustande. Diese hängen immer von den Klangfarben der eingesetzten Gongs ab. Das Besondere am Gong ist, dass der Klang immer noch ein wenig nachhallt, weil die Schwingungen des Materials nicht durch starre Befestigungen gestört werden.

Eine weitere Sonderform des Gongs stellt das Tamtam dar, denn es hat keine vorbestimmte Klangfarbe. Das Tamtam besteht aus einem metallischen Klangkörper, der einen Durchmesser von bis zu 1,5 Metern haben kann. Meistens werden dafür Legierungen verwendet, die zu vier Fünfteln aus Kupfer und einem Fünftel aus Zinn bestehen. Der Klöppel besteht aus Holz und ist am Mallet mit Filz überzogen. Je nachdem, an welcher Stelle der Spieler die Klangscheibe trifft, wird eine unterschiedliche Klangfarbe erzielt. Das Tamtam wird oft auch in der Orchestermusik verwendet und kann dort von mehreren Musikern bespielt werden. So kann man einzelne Klangfarben verstärken oder eine Mischung aus verschiedenen Klängen erzeugen.

In der Psychotherapie wird der Gong verwendet, um den Patienten aufmerksam zu machen. Die nachhallenden Klänge eines Gongs fördern die Konzentration und bieten so oft ein wirksames Hilfsmittel, um den Einstieg in eine Therapiesitzung zum Beispiel im Rahmen einer Verhaltenstherapie finden zu können. Auch als Vorbereitung auf die Einleitung einer Hypnose ist der Gong sehr gut geeignet.

Glocken



Die Geschichte der Glocken reicht bis ins alte China zurück. Dort wurden die ersten Glocken bereits vor mehr als drei Jahrtausenden gebaut. Damals wurden die Glocken aber noch nicht aufgehängt und durch die Bewegung des Klangkörpers von innen angeschlagen. Sie wurden wie eine riesige Schüssel aufgestellt und von Hand mit einem Klöppel angeschlagen. Dazu nutzte man die Außenseite des Klangkörpers.

Der ursprüngliche Zweck der Glocken war, die Menschen zu bestimmten religiösen Veranstaltungen zu rufen. Diese Tradition ist bis heute so erhalten geblieben. So mahnt die Glocke der Kirche die gläubigen Menschen etwa eine halbe Stunde vor Beginn, sich zur sonntäglichen Messe oder zur abendlichen Andacht zu begeben. Das erste Bauwerk, bei dem die heutige Form der Glockenaufhängung praktiziert wurde, stand in Rom.

Die Bauweise der Glocken hat sich im Laufe der Zeit sehr verändert. Früher wurden metallische Platten in unterschiedlichen Legierungen zusammen genietet. Seit etwas mehr als tausend Jahren werden die Glocken aus einem Stück gegossen. Man verwendet in den meisten Fällen eine Legierung, die zu vier Fünfteln aus Kupfer und einem Fünftel aus Zinn besteht und die „Glockenspeise“ genannt wird. Auch die Größe der Glocken wuchs im Laufe der Zeit immer mehr an und so kam es dann auch, dass man für sie beginnend im zehnten Jahrhundert an die Kirchen eigene Türme anbaute, die später noch mit den noch heute üblichen Turmuhren versehen wurden.

Aus Mangel an anderem Material wurden während und nach dem II. Weltkrieg Glocken aus Gussstahl hergestellt. Nur so war es möglich, die zerstörten Kirchen so schnell wie möglich wieder mit Glocken bestücken zu können. Um einen möglichst guten Klang erzielen zu können, verwendete man Klöppel, die mit der ursprünglich für Glocken eingesetzten Legierung beschichtet waren. Die größte Glocke dieser Art findet sich in Neustadt an der Weinstraße. Sie bringt immerhin 14.000 Kilogramm auf die Waage und hält damit den Rekord, die größte schwingend zu läutende Glocke in dieser Bauweise zu sein.

Glocken werden teilweise auch aus anderen Materialien hergestellt. Dazu zählen auch die Eisenhartgussglocken, von denen man aber wegen ihrer geringen Haltbarkeit wieder abgekommen ist. Auch die Sonderbronzeglocken weisen einen Nachteil auf. Sie haben wenig Nachhall. Das gilt genauso für die Zinglocken, die im II. Weltkrieg an einigen Stellen hergestellt worden sind. Auch die Euphonglocken und Weißbronzeglocken zählen zu den Ersatzglocken, deren Produktion inzwischen wieder eingestellt worden ist.

Für den Klang einer Glocke ist nicht nur der Klangkörper verantwortlich. Der Klöppel muss genau darauf abgestimmt sein. Er besteht aus einem deutlich weicheren Material als der Klangkörper. Das hat einen entscheidenden Einfluss auf die Klangqualität einer Glocke, deren künftige Tonhöhe bereits beim Vorbereiten der Form für den Guss berücksichtigt werden muss. Sie kann durch Nachschleifen nur noch minimal verändert werden.

Den Glocken kommen traditionell unterschiedliche Funktionen zu. Die Feuerglocke warnt vor Gefahren. Die Marktglocke läutet den Beginn des Marktes ein und verkündet dessen Ende. Die Predigtglocke ruft die Gläubigen in die Kirche. Die Schiedglocke verkündet den Tod eines Mitglieds der jeweiligen Kirchgemeinde. Glocken finden im Alltag aber auch an anderen Stellen Anwendung. Auf den Schiffen der christlichen Seefahrt beispielsweise wird damit die Zeit verkündet. Auch ist diese Glocke so aufgehängt, dass sie durch stärkeren Wind angeschlagen wird und so die Seeleute zu Aufmerksamkeit auffordert. Bevor auf den Schiffen das Nebelhorn eingesetzt wurde, benutzte man die Glocke, um sich im dichten Nebel zu erkennen zu geben.

In der Klangtherapie wird die Glocke in unterschiedlichen Klangfarben eingesetzt. Tiefere und lange nachhallende Klänge werden zur Meditation verwendet. Im Prinzip ist das vielbelächelte „Ommm“ in der meditativen Therapie nichts anderes als die Nachbildung eines Glockenschlages. Auch hat wohl jeder Mensch bei sich schon festgestellt, dass er in eine ganz eigenartige Stimmung kommt, wenn er das Geläut der großen und recht dunkel klingenden Glockenspiele hört. Besonders in der Vorweihnachtszeit ist das oft der Fall. Es stellt sich dann eine Art besinnliche Erwartung ein, die die Konzentration auf folgende Ereignisse fördert. Das nutzt man

in der Klangtherapie oft aus, um die Patienten auf die Einleitung einer Hypnose vorzubereiten, denn sie können sich dadurch deutlich besser auf die Stimme des Therapeuten konzentrieren. Glocken mit helleren Klängen werden in der Klangtherapie genutzt, um die Aufmerksamkeit der Patienten zu wecken.

Klangschalen



Die Geschichte der Klangschalen muss man eigentlich im Zusammenhang mit der Entwicklung der Küchenwerkzeuge betrachten. In Fernost benutzte man einst Bronzeschalen zur Zubereitung von Speisen. Dabei stieß man auch darauf, dass man den Bronzeschüsseln durch die Berührung mit unterschiedlichen Materialien Klänge in verschiedener Tonlage entlocken konnte.

Die eigens für die Therapien gefertigten Klangschalen besitzen einen Durchmesser, der von zehn bis fünfzig Zentimeter reicht. Ihre Wölbung ist unterschiedlich ausgeprägt. Das gilt auch für den Boden, der entweder eine größere glatte Fläche oder die fast perfekte Rundung eines asiatischen Wok aufweisen kann, der übrigens zu den modernen Nachfolgern der einstigen Bronzeschüsseln zählt. Auf Grund seines Materials kann er allerdings nicht mehr als Klangschale verwendet werden.

Das Material der Klangschalen ist zwischen einem halben und fünf Millimetern stark und besteht aus verschiedenen Metallen, wobei Kupfer und Zinn den Schwerpunkt bilden. Hinzu kommen können sowohl Edelmetalle als auch Selen, Eisen, Zink, Tellur oder Blei. Die traditionellen Klangschalen werden nach dem Guss in die perfekte Form getrieben. Sie werden anschließend geschliffen und poliert.

Die moderne Serienproduktion setzt komplett auf den Guss, weil man heute in der Lage ist, wesentlich präzisere Gussformen herstellen zu können. Sie bestehen in der Regel aus preisgünstigeren Messinglegierungen. Wer sich eine ganz besondere Klangschale gönnen möchte, der bekommt inzwischen auch aus Quarz geformte Klangschalen, die jedoch nicht gegossen, sondern in einer Zentrifuge in Form gebracht werden.

Die Klangschale wird mit einem Klöppel zum Schwingen gebracht. In der Regel werden hölzerne Klöppel verwendet, deren oberer Teil oftmals mit Filz überzogen ist. Damit kann man entweder einen Dauerton erzeugen oder einen nachhallenden Klang hervorbringen. Zur Erzeugung des Dauertons wird der Klöppel unter leichtem Druck an der Außenseite der Klangschale entlang geführt. Durch die dabei entstehende Reibung wird die Klangschale zum Schwingen gebracht. Ein nachhallender Klang wird durch ein kurzes Anschlagen erzeugt.

Die Klangfarbe einer Klangschale wird einerseits durch die Form, Größe und Stärke der Klangschale selbst bestimmt. Auch die Art des Klöppels hat einen deutlichen Einfluss auf die hervorgebrachte Tonfrequenz. Ein gepolsterter Klöppel bringt einen dunkleren Ton hervor als einer, der keinen Filzbezug besitzt. Den Klang einer Schale kann man auch durch die Befüllung mit Wasser und die Veränderung der angeschlagenen Stelle verändern.

Die Klangschalen werden den verschiedenen Elementen des Sonnensystems zugeordnet. Dadurch können Kombinationen erzielt werden, die denen der Häuser eines Horoskops sehr ähnlich sind. Jedes Haus im Horoskop steht für einen bestimmten Lebensbereich und kann durch die Klangschalen zielgerichtet verstärkend oder reduzierend angesprochen werden.

Die klassischen tibetischen Klangschalen werden zum Ansprechen den verschiedenen Chakren verwendet. Hier liegt die Theorie zugrunde, dass bei Krankheiten, Ängsten und negativen Gefühlen Störungen der Energieflüsse zwischen den einzelnen Chakren vorliegen. Den Chakren werden bestimmte Körperregionen zugeordnet. Um dort energetische Verbindungen zu schaffen, werden die Klangschalen auf die betreffenden Körperpartien aufgesetzt und vom Therapeuten aktiviert. Die sich von da ausbreitenden Schallwellen werden vom Patienten in Form einer leichten Durchwärmung der Region wahrgenommen.

Auch ohne unmittelbaren Körperkontakt werden die Klangschalen in der Psychotherapie erfolgreich eingesetzt. So kann der Patient selbst die Klangschalen aktivieren. Aus den Klangfarben, die der Patient signifikant gehäuft vorbringt, kann der Therapeut Rückschlüsse auf den emotionalen Zustand eines Patienten ziehen. Umgekehrt kann der Therapeut durch das zielgerichtete Aktivieren einzelner Klangfarben Stimmungen beim Patienten verstärken oder minimieren.

Es ist schade, dass die Klangschalen in der westlichen Welt noch immer „nur“ in den Bereich der Esoterik eingeordnet werden. Man gibt ihnen den Touch des Mystischen, nur weil die wissenschaftlich in Versuchen jederzeit wiederholbaren Beweise des Funktionierens noch nicht erbracht werden können. Andererseits zeugen zahlreiche prüfbare Erlebnisberichte davon, dass die Klangschalen schon vielen Patienten mit Depressionen und anderen psychischen Verstimmungen und auch Schmerz- und Tinnituspatienten helfen konnten. Diese fehlenden schulmedizinischen Beweise sorgen leider dafür, dass Therapien mit Klangschalen von den Krankenkassen nicht bezahlt werden.

Stimmgabeln und Zimbeln



Mit der Zimbel, die in der tibetischen Tradition auch als Tingsha bezeichnet wird, fühlt man sich ein wenig an die spanischen Kastagnetten erinnert. Allerdings sind bei der Zimbel die Klangkörper winzige Klangschalen. Sie sind durch ein Band verbunden

und werden mit einer Hand geschlagen, indem man sie entweder im rechten Winkel oder flach aufeinander klopft. Sie bringen einen sehr hellen Klang hervor. Der Klang ist sehr durchdringend. Er eignet sich in der Therapie, um die zu Behandelnden zur Aufmerksamkeit zu bringen. Auch kann der helle Klang bei Komapatienten verwendet werden, die man beispielsweise aus einem Narkoseschlaf nicht mehr zurückholen kann. Im Gehirn wird durch den schrillen Klang ein Fluchtreflex ausgelöst. Dieser kann dazu führen, dass ein Komapatient die Augen aufschlägt und versucht, das oft als störend empfundene Geräusch abzustellen.

Mit der Stimmgabel können unterschiedliche Klänge erzeugt werden. Sie hallen stark nach. Die Stimmgabel eignet sich vor allem für die einfache und schnelle Diagnostik der Ohren, wenn keine moderne elektronische Technik zur Verfügung steht. Durch das Anschlagen an einer bestimmten Stelle werden von der Stimmgabel vordefinierte Töne erzeugt. Damit kann man prüfen, ob der Patient einen bestimmten Frequenzbereich hören kann oder nicht. Auch zur Behandlung von Tinnitus können Stimmgabeln sehr gut verwendet werden. Ähnlich wie bei den Klangschalen nutzt man benachbarte Frequenzen, um dem störenden Pfeifgeräusch zu Leibe zu rücken.

Shanti



Die Bezeichnung Shanti ist abgeleitet aus dem Sanskrit. Dort steht es für Ruhe und Frieden. Dabei wird vor allem eine innere Sammlung mit fehlenden Störungen und Verwirrungen betont.

Das Shanti stammt traditionell aus den Pyrenäen und wird vom Wind angeschlagen. Es besteht aus einem Glaskörper an dem unten eine Art Schwingkörper befestigt ist. Der Schwingkörper besitzt ein Plättchen, das dem Wind ausreichend Widerstand bietet. Es dient auch dazu, dass das Shanti von Hand in Bewegung gebracht werden kann. Der Glaskörper ist umgeben von verschiedenen aufeinander abgestimmten Bronzestäben, die bei Berührung mit dem Glaskörper den eigentlichen Klang erzeugen.

Das Shanti gibt es traditionell in fünf verschiedenen Stimmungen, die durch unterschiedliche Klangkombinationen erzeugt werden. Zusätzlich kann man durch die farbliche Gestaltung des Shanti Einfluss auf die damit zu erzeugende Stimmung nehmen.

Die feinen und gemessen an anderen Klangerzeugern ziemlich leisen Töne sind grundsätzlich dazu geeignet, das Gemüt vor allem zu beruhigen. So kann man es an der Umrandung einer Terrasse befestigen und sich gemütlich in einen Relaxstuhl legen. Eine leise Brise wird dafür sorgen, dass die verschiedenen Klänge des Shanti in einer zufälligen Reihenfolge angeschlagen werden. So entstehen ständig neue Klangmuster.

In abgewandelter Form findet man das Shanti auch an den Eingangstüren kleiner Geschäfte. Sie werden durch das Öffnen und Schließen der Tür angetrieben und bewirken zweierlei. Einerseits wird dem Besitzer des Ladens signalisiert, dass er Kundschaft hat und die Kunden selbst werden durch ein angenehmes Klangerlebnis begrüßt. Man erhofft sich davon einen steigenden Umsatz, denn in der Esoterik gelten die Shantis traditionell auch als Glücksbringer und werden gern auch zu Geburten, zur Hochzeit und zum Einzug geschenkt.

Inzwischen gibt es neben dem traditionellen Shanti auch Windspiele, die von einem kleinen Elektromotor angetrieben werden und beleuchtet sind. Sie sorgen beispielsweise für die Beruhigung eines Säuglings, der sich durch die gleichmäßig angenehmen Klänge entspannt und so leichter ein- und durchschlafen kann. Auch in Zeiten, wo das Baby wegen des Zahnens häufiger Schreit, kann ein solches Shanti gute Dienste leisten, mit denen man das Baby auch in Wachzeiten angenehm beschäftigen und von seinen Schmerzen ablenken kann.

Synthesizer



Neben den klassischen Instrumenten zur Erzeugung von Klängen werden in der Klangtherapie zunehmend auch Synthesizer eingesetzt. Beim Synthesizer werden die Klänge elektronisch erzeugt, indem man zielgerichtet verschiedene Frequenzen miteinander mischt. In der Regel wird dafür ein ausgefeiltes Keyboard oder aber ein Computer mit einem ausgeklügelten Soundsystem verwendet.

Der Synthesizer ist in der Lage, sowohl verschiedene klassische Instrumente nachahmen als auch verschiedene natürliche Klänge digital nachbilden zu können. Das verschafft dem Therapeuten den Vorteil, dass er auch Klänge verschiedenen Ursprungs miteinander mischen kann. Der Synthesizer kann sowohl in der reinen Klangtherapie als auch in der Musiktherapie und Kombinationen aus beiden Techniken eingesetzt werden, den mit dem Synthesizer lassen sich auch Klänge nachbilden, die natürlichen Ursprungs sind und die man sonst nur mit dem Mikrofon einfangen, speichern und abspielen könnte. Damit ist der Synthesizer das flexibelste Instrument, das in der Klangtherapie zum Einsatz kommen kann.

Trommeln



In diese Rubrik fallen alle Hilfsmittel, mit denen man durch Klopfen einen Rhythmus erzeugen kann. Trommeln gibt es in vielen verschiedenen Formen. Die banalste Form ist es, mit einem Stück Holz auf ein Brett zu klopfen. Bei Kindern sind die Blechtrommeln sehr beliebt. Hochwertige Trommeln besitzen einen Klangkörper, wurden historisch mit gegerbter Tierhaut bespannt und werden mit einem Trommelstock angeschlagen. Trommeln können auch mit der bloßen Hand aktiviert werden und kommen in der Klangtherapie sowohl zu diagnostischen Zwecken als auch zur Behandlung zum Einsatz.

Mit dem aktiv geschlagenen Rhythmus kann man verschiedene Emotionen zum Ausdruck bringen. Damit ist es den Therapeuten möglich, auch gefühlsmäßige Rückmeldungen von Patienten zu bekommen, die auf Grund von Erkrankungen nicht mehr sprechen oder schreiben können, wie das zum Beispiel vielfach bei einem Schlaganfall möglich ist. Auch bei kleineren Kindern bekommt man auf diese Weise ein gutes Feedback zu ihrem Gemütszustand. Das ist vor allem dann wichtig, wenn die Sprache durch eine so genannte posttraumatische Belastungsstörung nicht mehr

genutzt wird. Vor allem bei missbrauchten Kindern findet sich das sehr häufig. Dann können die Therapeuten über das Trommeln Kontakt zu den Kindern aufnehmen.

Andererseits lassen sich über das Trommeln verschiedene Körperfunktionen beeinflussen. So benutzten die Schlagmänner der Leistungsruderer lange Zeit ein Tamburin für die Vorgabe der Schlagzahl. Schon die alten indianischen Kulturen nutzten den schnellen Schlag der Trommel, um sich in Kombination mit rhythmisch zuckenden Körperbewegungen in eine Trance zu versetzen. Durch langsame Schläge kann der Zugang zu einem entspannten Zustand erreicht werden, in dem eine Meditation möglich wird. Bei beiden Formen nutzt man aus, dass die Pulsfrequenz unbewusst versucht, sich dem Takt der Trommelschläge anzupassen.

Dass das so funktioniert, liegt übrigens auch in der vorgeburtlichen Erinnerung des Menschen. Jedes ungeborene Kind nimmt den Herzschlag der Mutter wahr. Beschleunigt sich dieser, wird auch das Kind im Mutterleib unruhig. Normalisiert oder verlangsamt er sich im Ruhezustand, wird auch das Kind ruhig. Diese unbewussten Erinnerungen werden im Gedächtnis abgerufen, wenn man dem Schlag der Trommel bewusst lauscht.

Das Wirkprinzip der Naturklänge und Geräusche



Um sich die Wirkung der einzelnen Klänge und Geräusche natürlichen Ursprungs erschließen zu können, muss man einen kleinen Ausflug in die Entwicklung des Menschen machen. Die Prägung des Menschen auf bestimmte Geräusche fand bereits zu einer Zeit statt, in der der Mensch sich stets und ständig unmittelbar mit seiner Umwelt auseinandersetzen musste. Zwar sind hier einige Dinge durch die Domestizierung und das Leben in hektischen Wohnsilos und Großstädten verloren gegangen, doch ein Großteil ist erhalten geblieben, der bei der Klangtherapie ausgenutzt werden kann. Dabei muss man sich vor Augen halten, dass die moderne sesshafte Gesellschaft nur einen winzigen Bruchteil der menschlichen Entwicklung ausmacht und die Evolution viele Generationen benötigt, um sich stückweise an veränderte Bedingungen anpassen zu können.

Die warnenden Geräusche

Warum wird das leise Klackern von Steinchen und das Geräusch von kleinsten brechenden Ästen vor allem von Frauen und Mädchen oft als unmittelbare Bedrohung empfunden, während es von den Männern oft kaum wahrgenommen

wird? Das erklärt sich aus der Geschichte. Die Frauen waren in der Urgesellschaft für die „Aufzucht“ und den Schutz der Kinder verantwortlich. Die Männer gingen

Copyright© 2017 Klaus Poensgen klangspiel-therapie.info

gemeinschaftlich jagen, während die Frauen in der Nähe der Höhle blieben. Um sich und die Kinder vor den Übergriffen wilder Tiere zu schützen, mussten sie auf solche kleinen Geräusche achten, denn sie waren oft die einzigen wahrnehmbaren Anzeichen, wenn sich Tiger, Löwe, Bär und Co. näherten.

Männer dagegen sind in der Lage, auch das feinste Donnernrollen in der Ferne wahrnehmen und als bedrohendes Geräusch realisieren zu können. Oft entfernten sie sich bei der Jagd sehr weit von den Höhlen und waren gezwungen, sich rechtzeitig vor einem herannahenden Unwetter in Sicherheit zu bringen. Auch die oft feinen Vibrationen des Bodens und der Luft, die durch Lawinen und Steinschläge verursacht werden, nehmen sie sehr schnell wahr. Berstendes Holz signalisierte ihnen, dass in der Nähe ein Baum umzustürzen drohte, von dem sie erschlagen werden könnten.

In den Zeiten, als die Menschen begannen, sich Häuser zu bauen, kamen andere warnende Geräusche hinzu. So signalisierten bestimmte Glockenschläge, dass sich ein Feind näherte oder in der Siedlung ein Feuer ausgebrochen war. Im Bergbau unter Tage gewann das Geräusch berstenden Holzes noch eine andere Bedeutung. Es kündigte meistens an, dass gerade ein Stollen einbrach und Menschen eingeschlossen werden konnten. Mit Beginn der kriegerischen Auseinandersetzungen kamen schwirrende Pfeile und der Klang eines Schusses und der Donner von Kanonen hinzu.

Die Aktionskaskade als unbewusste Reaktion auf warnende Geräusche

Das alles signalisierte ihnen eine unmittelbare Gefahr für Leib und Leben. Im Laufe der Zeit entwickelte der Mensch verschiedene Strategien, um diesen Gefahren zu entgehen. Das konnte entweder die Flucht oder aber der Kampf sein. Dafür war immer die Aufwendung höherer körperlicher Energie notwendig. Das manifestiert sich auch heute noch. Wenn ein Mensch diese Geräusche hört, wird eine Welle von Veränderungen im Körper ausgelöst. Atmung und Puls beschleunigen sich und der Blutdruck steigt. Damit wird der Muskulatur mehr Sauerstoff zur Verfügung gestellt und sie auf eine Höchstleistung vorbereitet. Die damit einhergehende Ausschüttung von Adrenalin sorgt kurzfristig für eine Steigerung von Aufmerksamkeit und Konzentration sowie langfristig zur Unterdrückung der Weiterleitung und Verarbeitung von Schmerzreizen. Dieses Phänomen wird in der Medizin als Schock bezeichnet und sorgt dafür, dass man durch die Aufregung unmittelbar nach einem Unfall keinen Schmerz zu spüren scheint.

Die beruhigenden Klänge und Geräusche

Auch die Art der beruhigenden Geräusche lässt sich durch die Geschichte der Menschheit am besten darstellen. In der Psychologie wird viel mit der Bedürfnispyramide von Maslow gearbeitet. Sie stellt optisch dar, in welcher Reihenfolge der Mensch seine Bedürfnisse im Rahmen seiner Möglichkeiten befriedigt. Zu den Grundbedürfnissen zählen neben der Nahrung auch Geborgenheit und die persönliche Sicherheit. Unter diesem Aspekt sollten auch die natürlichen Geräusche betrachtet werden.

Das leise Rauschen des Meeres zeigt, dass von dort keine Gefahr droht, so lange nicht das Heulen und Pfeifen eines Sturmes hinzu kommt. Gleichzeitig signalisiert das Meeresrauschen die Nähe einer Nahrungsquelle und die Möglichkeit, seine Körperreinigung durchführen zu können. Ähnlich wirkt auch das Plätschern eines Baches. Es teilt mit, dass Trinkwasser in der Nähe ist und man dort Fische fangen kann.

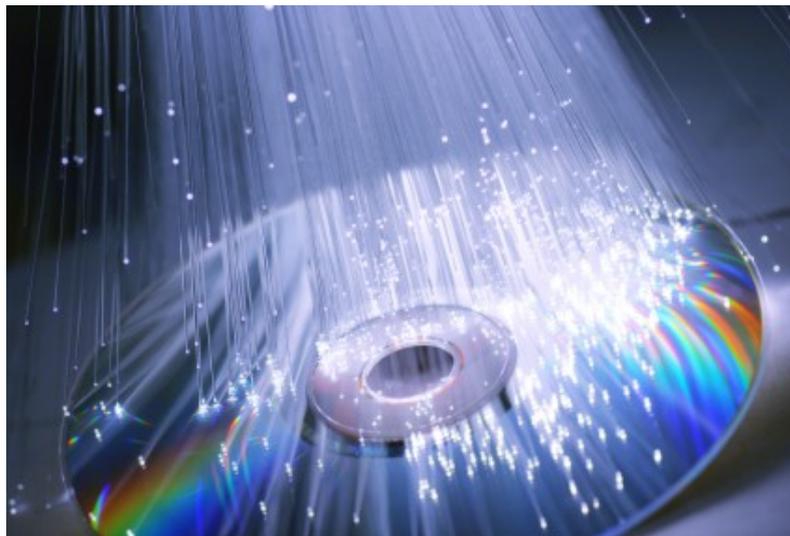
Auch ein sanftes Blätterrauschen wirkt beruhigend auf das menschliche Gemüt. Aus Baumstämmen und stärkeren Ästen kann man eine Behausung bauen und sie mit belaubten Ästen gegen Regen und andere Witterungseinflüsse schützen. Außerdem bietet auch ein Wald Nahrung. Das können Beeren sein, aber auch einige Blätter und Früchte verschiedener Baumarten. Auch signalisierte ein Wald den Urmenschen, dass dort Tiere gejagt werden konnten, aus denen man Fleisch bekam, mit dem man seinen Hunger stillen konnte. Aus den Fellen und Häuten konnte Bekleidung gefertigt werden oder man konnte sie als Polster und wärmende Zudecke für sein Nachlager benutzen.

Das vielfältige Balzgezwitscher der Vögel signalisierte den Menschen, dass die Vögel keine Gefahren wahrnehmen konnten, die vom Wetter, von Bergen oder von Tieren ausgingen. Ein unmittelbar bevorstehendes Erdbeben oder einen Vulkanausbruch spürten diese Tiere viel eher als der Mensch und begannen dann, aufgeregt durcheinander zu flattern oder das Weite zu suchen. Friedlich zwitschernde Vögel teilten dem historischen Menschen also mit, dass ihm aus dieser Richtung keine Gefahr drohte.

Auch das ruhige Atmen von Hunden, Katzen, Ziegen und anderen später als Haustiere verwendeten Rassen ließ den Menschen eine gewisse Sicherheit empfinden. Sie witterten schon eher als der Mensch, wenn sich ein gefährliches Raubtier näherte und wurden unruhig. Ein Tier würde niemals sein Junges säugen, wenn von irgendwoher eine Gefahr droht. Deshalb gehört auch das genüssliche Schmatzen zu den beruhigenden Geräuschen. Diese Erinnerungen schlummern tief im Verborgenen und werden aktiviert, wenn wir heute solche Geräusche

wahrnehmen. Hinzu kommt das Wissen, dass ruhige Tiere in der Regel auch gesund sind und der Mensch bei diesen Geräuschen wusste, dass seine Versorgung bis zu einem gewissen Grad gewährleistet war. Damit wurde eines der wichtigsten Grundbedürfnisse des Menschen befriedigt.

Die synthetisch und digital erzeugten Klänge und Geräusche



Mit der heutigen Technik ist es möglich, die verschiedensten Klänge und Geräusche digital zu konservieren. Man ist also nicht länger darauf angewiesen, beruhigende Geräusche in ihrem natürlichen Umfeld hören zu können, sondern sie können jederzeit und wiederholbar zielgerichtet abgerufen werden.

Dadurch ist eine ganz neue Palette an Produkten entstanden, die die Menschen für ihr persönliches Wohlbefinden nutzen können. Unter dem Stichwort Meditation und Entspannung werden eine ganze Reihe von CDs angeboten, auf denen man die unterschiedlichsten Zusammenstellungen von Stimmungen findet. Die Palette reicht hierbei vom Geläut der schönsten Glocken über Meeresrauschen, Walgesängen und Waldstimmung bis hin zu Gongs und Didgeridoos.

Häufig werden die meditativen Klänge mit der Stimme eines Therapeuten gekoppelt. Damit kann man die Klangtherapie auch ganz allein zu Hause machen. Was man dazu braucht, ist ein CD Player und ein paar gute Kopfhörer. Man hat nämlich

festgestellt, dass die Klänge deutlich intensiver wirken, wenn man sie über Kopfhörer übertragen lässt. Verantwortlich dafür ist der physikalische Fakt, dass dabei auch die durch den Schall erzeugten Schwingungen auf den Menschen wirken.

Eine Besonderheit im Angebot der CDs zur Klangtherapie stellen die Tonträger dar, die für die Ausgabe über Unterwasserlautsprecher aufbereitet worden sind. Sie eignen sich nicht zur Wiedergabe über andere Medien. Teilweise enthalten sie zusätzliche Signale, die zur Lichtsteuerung im Rahmen einer Farblichttherapie verwendet werden können.

Die synthetisch erzeugten Klänge können noch optimaler auf die Bedürfnisse des einzelnen Menschen abgestimmt werden. So ist es hier möglich, mit einem Synthesizer individuelle Klangprogramme für einzelne Patienten zusammen zu stellen. Das ist vor allem bei der Behandlung der Schizophrenie sehr wichtig, da sich hier im Rahmen des klassischen Krankheitsbildes sehr viele unterschiedliche Verstimmungen zeigen. So können Patient und Therapeut gemeinsam entscheiden, welche Art der Klänge für den Patienten in welcher Phase am besten geeignet ist.

Mit moderner Soundtechnik kann fast jedes Geräusch natürlichen Ursprungs nachgebildet werden. Vor allem hat man hier den Vorteil, dass störende Nebengeräusche herausgefiltert werden können. Außerdem kann man die einzelnen Klänge so anpassen, dass sie von der Frequenz her auf das individuelle Hörvermögen des Patienten ausgerichtet werden können. Einzelne Klänge können komplett optimiert werden.

Wie weit man damit bereits fortgeschritten ist, zeigt ein kleines Computerprogramm, das zu den Klängen gleich die passenden Ansichten liefert und das sich sowohl als Bildschirmschoner als auch zur kurzen Entspannung zwischendurch gut eignet. Es wird vor allem von den Menschen sehr geschätzt, die sich der Hektik der fensterlosen Großraumbüros und dem Stress der Callcenter alltäglich aussetzen müssen. Umfragen bestätigen, dass man damit auch binnen weniger Minuten eine gute Entspannung erreichen kann.

Klangtherapie CDs gibt es für verschiedene Zielgruppen. Für Babys gibt es welche, deren Ziel es ist, die Kids zum Einschlafen zu bringen und mit deren Hilfe man auf den Säuglingsstationen im Inkubator noch ein wenig von den Geräuschen aus dem Mutterbauch simulieren kann. Quer für alle Altersgruppen finden sich Zusammenstellungen, die entweder entspannend oder auch anregend und die Energie steigernd wirken. In der Gerontologie werden Klangkonserven verwendet, mit denen man das Gedächtnis der Senioren stärken oder sie ohne den Griff zu Psychopharmaka beruhigen kann.

Die Klangpalette und farbliche Gestaltung der Shantis



Das Shanti ist ein Windspiel, das traditionell aus einem gläsernen Klangkörper und bronzenen Klöppelchen besteht. Die Klöppelchen bestimmen, welchen Ton der Klangkörper bei einer Berührung hervorbringt. Dabei wird beim Shanti auf einen Mix aus mehreren Tönen gesetzt. Moderne Shantis besitzen Klangsaiten, die zum Teil aus Silber bestehen. Sie können sowohl reine Töne hervorbringen, als auch einen Mix aus reinen Tönen und Obertönen erklingen lassen.

Crystal Morning

Stimmung : G B D G A B D A

Das Shanti Crystal Morning ist in sieben verschiedenen Farben erhältlich. Hier werden mit je zwei Klöppelchen die Töne A, B, D und G hervorgebracht. Mit dieser Tonkombination verbindet sich traditionell eine Frühlingsstimmung. Der Frühling steht für Wachsen und Gedeihen, für ein Neuerwachen der Natur. In gewissem Umfang wird eine Aufbruchstimmung erzeugt, die den Reiz des Neuen und werdenden vermittelt. Im Frühling erwacht die Natur zu neuem Farbenpracht und die ersten wärmenden Sonnenstrahlen locken und hinaus ins Freie. Die plötzliche Fülle des Lichts nach dem kalten und düsteren Winter sorgt bei Tier und Mensch für eine leicht euphorische Stimmung. Das Shanti Crystal Morning eignet sich also vor allem zur Bekämpfung von depressiven Verstimmungen und zur Steigerung der allgemeinen Lebensfreude.

Sundance

Stimmung : *A C# G# B C# E G# E*

Sundance stammt aus dem Englischen und bedeutet wörtlich übersetzt der Tanz der Sonne. Das Shanti Sundance ist in sieben Dekoren erhältlich und enthält einen Mix aus klaren Tönen und Obertönen. Je zwei Saiten in C, G und E werden ergänzt von je einer Saite A und B. Diese Klänge sollen beim Hörer die Lebenskraft des puren Sommers wecken. Die Natur leuchtet kräftig grün und die wärmenden Sonnenstrahlen vermitteln die Kraft der Natur. Überall wird gefeiert, die ersten Früchte werden geerntet und man hat das Gefühl, sich im Überfluss der Natur so richtig pudelwohl zu fühlen. Sommer heißt, man braucht sich keine Gedanken um die Nahrung des nächsten Tages zu machen. Bis zum Winter ist es noch lange hin und um die Vorratsanlage muss man sich erst später kümmern. Man kann sich also ein wenig treiben lassen und mit allen Sinnen genießen. Sundance fördert die Aktions- und Bewegungsfreude des Menschen und holt seine pure Lebensfreude ans Tageslicht.

Golden Harvest

Stimmung : *E G B C E G B C*

Auch der goldene Herbst hat seine schönen Seiten, die sich in den Tönen der Saiten dieses Klangspiels widerspiegeln. Die Zusammenstellung der Töne lautet je zwei Mal B, C, E und G und der Interessent darf aus sieben verschiedenfarbigen Dekoren auswählen. Der Malermeister Herbst legt los und lässt die Natur in den schönsten Farben erstrahlen. Überall wird die Ernte eingefahren. Die Menschen sind zufrieden, weil sie ihre Vorratslager für den bevorstehenden Winter gut füllen konnten. Die letzten wärmenden Sonnenstrahlen laden ein, sich in der Natur noch ein wenig auszuruhen und den herrlich farbenfreudigen Anblick zu genießen. Das leise Rascheln der fallenden Blätter signalisiert, dass der Boden eine schützende Decke gegen die Kälte des Winters bekommt. Golden Harvest sorgt dafür, dass sich eine ausgeprägte innere Ruhe und Zufriedenheit einstellt.

Moon Reflection

Stimmung : *G# D# F# A C D# F# A#*

Das Shanti Moon Reflection kommt in einer Kombination aus reinen Tönen und Obertönen daher. Je zwei Saiten bringen die Töne A, D und F hervor. Ergänzend wurde je eine Saite C und G hinzu gefügt. Sieben wunderhübsche und farbliche Dekore sichern, dass jeder sein ganz persönlichen Moon Reflection Shanti finden kann. Moon Reflection spiegelt die Stimmung des Winters wieder. Die Natur ruht unter einer schützenden weißen Decke, die Reinheit und Unschuld signalisiert. Es ist

die Ruhe eines tiefen Ozeans, die hier vermittelt wird. Doch auch in der Ruhe ist Leben verborgen. Es hat sich nur vor der Kälte zurück gezogen und wartet auf den richtigen Augenblick, um mit voller Pracht hervorzubrechen zu können. Es ist die besinnliche Ruhe, die auch aufgewühlten Gemütern mit dem Klangspiel Moon Reflection ein wenig Entspannung und innere Einkehr beschert.

Echo of Silence

Stimmung : *A# C C# F F# A# C F*

Beim Shanti Echo of Silence wird der Schwerpunkt der Klänge nur auf drei Töne gelegt. Die Klöppel schlagen eine Kombination aus der Grundtönen C und F sowie den Obertönen von A, C und F an. Echo of Silence – das Echo der Stille, gibt es das überhaupt? Ja, denn keine Stille ist vollkommen. Diese zarten Klänge helfen, sich zu konzentrieren und Kraft für neue Projekte zu sammeln. Stille bedeutet auch Frieden und Geborgenheit, die hier mit Klängen dargestellt werden. Je nach Lust und Laune kann man dieses Shanti in sieben unterschiedlichen Dekoren erwerben und sich sowohl von den Klängen als auch vom hübschen Anblick inspirieren lassen.

Wenn man sich diese Zusammenstellung ein wenig genauer anschaut, dann stellt man fest, dass es am sinnvollsten ist, sich gleich alle fünf stimmungsvollen Windspiele zu besorgen und sie nach Lust und Laune anzuwenden. Dann kann man mit der Kraft des Sommers der drohenden Winterdepression begegnen oder sich im Sommer mit der Ruhe des Winters davor schützen, sich im Überschwang der Gefühle zu sehr auszupowern.



Links und Empfehlungen



Das Koshi Klangspiel

so wie das ehemalige Shanti und das Zaphir Klangspiel, stammt traditionell aus den Pyrenäen und wird dort in aufwendiger Handarbeit hergestellt. Es besteht aus einem Glaskörper an dem unten eine Art Schwingkörper befestigt ist. Der Schwingkörper besitzt ein Plättchen, das dem Wind ausreichend Widerstand bietet. Es dient auch dazu, dass das Koshi von Hand in Bewegung gebracht werden kann. Der Glaskörper ist umgeben von 8 verschiedenen aufeinander abgestimmten Bronzestäben, die bei Berührung mit dem Glaskörper schließlich den eigentlichen Klang erzeugen. Ummantelt wird das Koshi Klangspiel von einem Resonanzkörper aus feinem Bambusfurnier.

Früher wurden diese Klangspiele unter dem Begriff „**Shanti**“ produziert, was auch eine weitreichende Bedeutung beinhaltet. Die Bezeichnung Shanti ist ursprünglich abgeleitet aus dem Sanskrit. Dort steht es in erster Linie für Ruhe und Frieden. Dabei wird vor allem eine innere Sammlung mit fehlenden Störungen und Verwirrungen betont.

Koshi Klangspiele

gibt es in 4 verschiedenen Stimmungen, die nach den 4 Grundelementen: Ignis (Feuer) – Terra (Erde) – Aqua (Wasser) – Aria (Luft) benannt sind. wodurch die unterschiedliche Klangkombinationen erzeugt werden.

Die feinen und, gemessen an anderen Klangerzeugern, ziemlich leisen Töne sind grundsätzlich dazu geeignet, das Gemüt vor allem zu beruhigen. So kann man es an der Umrandung einer Terrasse befestigen und sich gemütlich in einen Relaxstuhl legen. Eine leise Brise wird dafür sorgen, dass die verschiedenen Klänge des Koshi in einer zufälligen Reihenfolge angeschlagen werden. So entstehen ständig neue Klangmuster.

Willkommen in der Welt der bezaubernden Klänge

Warum bezaubernde Klänge? Weil jeder einzelne Klang einen ganz eigenen Reiz auf den Menschen ausübt. Manche wirken beruhigend, andere verhelfen zur inneren Sammlung und wieder andere Kombinationen bringen pure Lebensfreude.

Bei den Zaphir Klangspielen findet jeder genau die Klangkombinationen, die er als wohltuend empfindet, wenn ein zarter Wind oder eine Berührung die verschiedenen Saiten zum Klingen bringt. Das universelle Zaphir für jede Situation gibt es nicht, weil jeder Ton eine andere Saite unserer Seele berührt. Deshalb wurden in den Pyrenäen schon vor langer Zeit fünf unterschiedliche Tonkombinationen entwickelt. Gönnen man sich die komplette Auswahl, kann man sich jederzeit genau die winzige Klangtherapie gönnen, die man in der konkreten Stimmungslage schließlich braucht.

Die Tradition, die Emotionen eines Menschen mit einzelnen oder komplexen Klängen zu beeinflussen, ist inzwischen schon Jahrtausende alt. Die Naturvölker nutzten dieses Wissen beispielsweise, um sich auf einen Kampf vorzubereiten oder sich in einen Zustand zu versetzen, bei dem sie glaubten, Kontakt mit den Göttern aufnehmen zu können. Heute wird dieses Wissen auch in der Naturmedizin angewendet, um Spannungszustände und Ängste zu lösen, aber auch um überschießende Euphorie zu dämpfen und Depressionen zu bekämpfen.

Das Zaphir Klangspiel

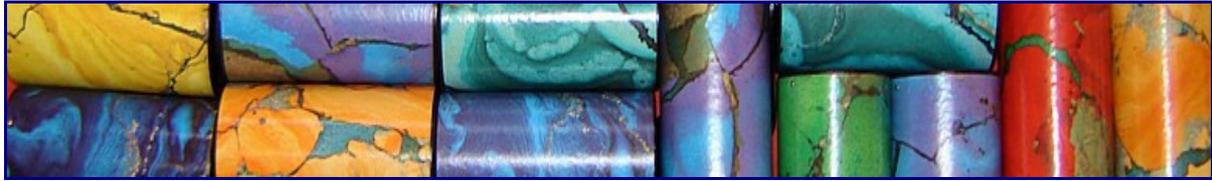
Das [Zaphir Klangspiel](#) ist der direkte Nachfolger des ehemaligen Shanti Klangspiels und wird genauso wie dieses in präziser Handarbeit gefertigt. Tatsächlich besteht der Unterschied fast nur in der Namensgebung – die handwerkliche Ausführung ist mit den ursprünglichen Shantis absolut identisch. Änderungen gibt es allerdings auch noch bei der Farbgebung der Resonanzkörper und bei manchen klanglichen Stimmungen.

Die Herstellung eines Zaphir erfolgt in Handarbeit und erfordert höchste Konzentration, da es bei der Stimmung und Verarbeitung der Klangersaiten auf absolute Genauigkeit ankommt.

„Acht Saiten verschiedener Länge werden mit Silber in die Metallscheibe am unteren Ende eines zylindrischen Resonanzkörpers eingelötet. Die äußerst genaue Stimmung bewirkt ein harmonisches Spiel von reinen Tönen und Obertönen.

Die äußere Hülle, der Resonanzkörper, wird mit einem von insgesamt 21 individuell gefertigten Farbmustern versehen, an den Kanten versiegelt und mit einem klangerzeugenden Kristallpendel bestückt.

Abschließend erhält jedes Klangspiel noch eine geflochtene Haltekordel und einen Windfang - und fertig ist ein weiteres sinnliches Kunstwerk klanglicher Harmonie.“



Die Farbgebung des Zaphir

Es existieren insgesamt 5 unterschiedliche Stimmungen und 21 verschiedene Farbdekors. Allerdings sind bei manchen Anbietern den jeweiligen Stimmungen nur bestimmte Farben zugewiesen. Die komplette Farbpalette umfasst folgende Variationen:

- dark red
- artic white
- egyptian blue
- violet-red
- salmon red
- gold
- turquoise

- blue
- pink
- olivegreen
- sea blue light
- light blue-violet
- light orange
- pinegreen

- sea blue dark
- dark yellow
- snow white
- sky blue
- violet-blue
- persian red
- light yellow

Trotz dieser Farbeinteilung handelt es sich bei jedem einzelnen Zaphir um ein optisches Unikat. Durch die weitläufigen Farbverläufe und die unregelmäßigen Abschnitte des Dekorblatts ergeben sich so gut wie nie zwei identische Exemplare.

Hören Sie hinein in die Klangwelten der verschiedenen Zaphir Klangspiele und holen Sie sich anschließend mit ihnen ein Stück ganz persönliches Wohlbefinden nach Hause!

Hier finden Sie zu jedem Exemplar eine Hörprobe:

[Die Klangpalette der Zaphir Klangspiele](#)

Slim-Yoga-Trainerin enthüllt simpelstes System wie du sofort abnimmst und einen flachen Bauch erhältst :

[Yogakurs zum Abnehmen](#)

Dieses wertvolle Ebook lehrt Sie die verschiedenen Arten des Yoga und der Meditation und leitet Sie Schritt für Schritt durch Ihr eigenes Yoga-Programm, ohne umständliches Besuchen eines Fitness- oder Wellness-Centers.

["Yoga - Anleitung für Anfänger"](#)

