

Klangbegleitete Psychotherapie als ergänzende Behandlung bei körperlichen Erkrankungen am Beispiel von Krebs

Dass Klänge, Musik und Rhythmen starke emotionale Wirkungen haben, ist eine uralte Menschheitserfahrung, die auch in den Mythen der Völker ihren Ausdruck gefunden hat. In der abendländischen Kultur ist der Orpheus-Mythos am bekanntesten. Der von einer Leier begleitete Gesang von Orpheus besänftigt selbst wilde Tiere. So können sogar Löwe und Schaf nebeneinander seiner Musik lauschen. Die Götter lassen sich durch seine Gesänge dazu bewegen, ihm den Zutritt zur Unterwelt zu gewähren, um Eurydike aus dem Totenreich zurückzuholen. An diesen Mythos konnte man bei dem kürzlich gezeigten mongolischen Film von dem „weinenden Kamel“ denken. Das Kamel kann sein Neugeborenes nicht annehmen und stößt es immer wieder von sich weg. Als sich Menschen um es herum versammeln und eine Frau zu singen beginnt, rinnen dem Kamel Tränen aus den Augen. Danach kann es sich seinem Neugeborenen zuwenden und es tränken. Aus der indischen Welt stammt der Begriff des „Nada Brahma“, welchem die Auffassung zugrunde liegt, dass die Welt von Klang-Energie zusammengehalten wird.

Ein bekanntes literarisches Beispiel für die Macht von Klängen findet sich in Goethes Faust. Als dieser in der Nachtszene zu Beginn des Dramas aus dem tödlichen Giftbecher trinken will, muss er den Becher sinken lassen, als die Osterglocken mit Chorgesang erklingen. Goethe lässt ihn ausrufen:

„Was sucht ihr, mächtig und gelind,
ihr Himmelstöne mich am Staube?
Klingt dort umher, wo weiche Menschen sind.“

Am Schluss heißt es: „O tönnet fort, ihr süßen Himmelslieder!

Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder!“

So weit zur Einstimmung auf unser Thema Beispiele aus Mythologie und Literatur.

Die im Folgenden vorgestellte Klangtherapie ist eine Spielart von rezeptiver Musiktherapie: der Therapeut erzeugt die Klänge mithilfe einfacher Klangkörper für den

Patienten. Musikalischen Vorerfahrungen sind dafür nicht erforderlich. Es eignen sich dafür aufgrund eigener Erfahrungen besonders sog. Monochorde, Klangschalen und Gongs. Damit lassen sich zwar monotone, amorphe, unstrukturierte, aber dennoch lebendige und obertonreiche Klänge erzeugen. Sie entsprechen nicht unseren gewohnten musikalischen Hörerfahrungen und fördern in der Regel die Entstehung einer Trance mehr, als dies bei Musik im Sinne von Melodie und Rhythmus der Fall ist.

Mit Trance ist ein veränderter Bewusstseinszustand gemeint, der entsteht, wenn die Aufmerksamkeit nicht mehr in die Außenwelt, sondern überwiegend nach innen gerichtet ist. Das ist natürlich jederzeit auch ohne Musik und Klänge möglich, mit letzteren jedoch leichter. Dabei ist das Erleben von Zeit, Raum und des eigenen Körpers in eine traumähnliche Richtung hin verändert; Gefühle, unterschwellige Stimmungen und Impulse treten stärker hervor, das Denken wird bildhafter bis hin zum spontanen Entstehen von Wachtraumsequenzen. Die Trance kann unterschiedlich tief sein. Im Rahmen einer Psychotherapie ist es vorteilhaft, dass noch so viel vom Tagesbewusstsein erhalten bleibt, dass der Betreffende das Gefühl der Kontrollmöglichkeit über die Therapiesituation hat und sich nicht wehrlos ausgeliefert fühlt. Die Innenvorgänge können noch deutlich genug wahrgenommen, später erinnert und bearbeitet werden. In einer leichten bis mittleren Trancetiefe ist es so einerseits möglich, den Erlebnisstrom frei fließen zu lassen, andererseits aber auch vom Wachbewusstsein her potenziell verändernd und steuernd eingreifen zu können. Das ist zum Beispiel beim Auftreten von bedrohlich erscheinenden Ängsten erforderlich.

Besonders beim Anhören von Gongklängen kann es auch zu einer „tiefen“ Trance, zu schlafähnlichen Zuständen kommen, in welchem die inneren Bilder zunehmend unzusammenhängend werden und später nicht mehr voll erinnert und verarbeitet werden können. Dennoch dürfte eine derart tiefe Trance therapeutisch effektiv sein durch das anschließende Gefühl von Entspannung, Erholung und die wohltuende Erfahrung, aus dem Tagesbewusstsein mit allen Ambivalenzen und Problemen herausgekommen zu sein. Die Fähigkeit, in eine tiefe Trance gelangen, sich unkontrolliert fallen lassen zu können, ist auch ein Zeichen für Urvertrauen, das sich auf diese Weise noch verstärkt.

Autonome psychische Selbststeuerung: Die Erfahrungen mit der Verwendung elementarer Klänge und Rhythmen und von Wachträumen in Psychotherapien zeigen, dass halb- und unbewusste Gefühle und Impulse sowie Bildfolgen meist nicht chaotisch und beliebig zum Vorschein kommen, sondern auf eine geheimnisvoll anmutende Art geordnet, so dass man auf das Wirksam-Werden einer autonomen psychischen Selbststeuerung schließen kann, einer vom Bewusstsein relativ unabhängigen ordnenden psychischen Instanz, einer Fähigkeit zur Selbstregulation des Seelischen. Diese wird am ehesten dann wirksam, wenn sich der Betreffende in einer als sicher und geborgen erlebten Situation befindet.

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

Bei richtiger Indikationsstellung kann die Klangtrance, oft mehr noch als die Trance bei den traditionell angewandten Wachtraumtechniken (Aktive Imagination von C. G. Jung, Katathym-Imaginative Psychotherapie von Leuner, Hypnotherapie) das Selbstgefühl des die Klänge rezeptiv Aufnehmenden unmittelbar stärken, indem sie „co-therapeutisch“ als ein überwiegend „mütterliches Medium“ wirkt. Er kann sich als mit sich und der Welt Im-Einklang-Sein empfinden. Das begünstigt einen inneren Spannungsausgleich, von welchem „gleichzeitigkeit-korrelativ“ positive psychosomatische Wechselwirkungen auf den Gesamtorganismus ausgehen. Das geschieht präverbal auch dann, wenn der Betreffende über eine nur geringe Introspektions- und Selbstreflexionsfähigkeit verfügt und über das Erlebte und Empfundene kaum sprechen kann. So können auch Menschen psychotherapeutisch erreicht werden, die für ein analytisches Verfahren oder eine Verhaltenstherapie weniger geeignet erscheinen.

Die Wirkung von Klängen ist stets ganzheitlich, indem sie psychische, geistige und körperliche Ebenen gleichzeitig umfasst. Bei Verwendung von Instrumenten mit einem tiefen Grundton sind die körperlichen Wirkfaktoren verstärkt, indem die Vibrationen

der Klangkörper direkt gespürt werden können. Man kann hier von einem Hören mit dem ganzen Körper sprechen. Das ist besonders für die Behandlung von Krebs-erkrankten wichtig, jedoch nicht nur dort.

Für die Verwendung in Psychotherapien dürften Monochorde am bedeutsamsten von allen Klanginstrumenten sein. Monochorde sind Saiteninstrumente mit vielen auf den gleichen Grundton gestimmten Saiten, von ca. 20 bis 60 und mehr. Man streicht mit den Mittelfingern abwechselnd darüber, so dass ein kontinuierlicher „Klangteppich“ entsteht. Man hört den Grundton und gleichzeitig ein feines Geflecht von sog. Obertönen.

Die Obertöne, von Pythagoras zuerst beschrieben, sind hohe Töne mit einer Frequenz, die in einem spezifischen Zahlen-Verhältnis zur Frequenz des Grundtons stehen, und zwar sind es die ganzzahligen Multiplikatoren der Grundfrequenz. Wenn diese z.B. 100 Hertz beträgt, sind es bei den Obertönen 200, 300, 400, 500 etc. Hertz, d.h. Schwingungen pro Sekunde. Jedes Musik- oder Klanginstrument weist ja eine spezifische Klangfarbe auf. Diese kommt durch eine jeweils unterschiedliche Grund-Oberton-Mischung zustande. Die Obertöne können auch begleitend zu dem Instrumentenklang gesungen werden. Der Obertongesang ist eine besonders in der Mongolei verbreitete Gesangstechnik, bei welcher eine Person gleichzeitig zwei Töne singt. Wenn der darin enthaltene Grundton mit dem Instrumentenklang verschmilzt, treten die gesungenen, flötenähnlichen Obertonmelodien stärker hervor, wie tröstliche Botschaften aus „höheren Sphären“ anmutend.

Die Tonhöhe hängt von verschiedenen Faktoren ab, in erster Linie von der Saitenlänge: je länger die Saiten, desto tiefer der Grundton, und desto eher ergeben sich unmittelbare körperliche Wirkungen **durch spürbare Vibrationen**. Das ist nun besonders auf dem sog. Tischmonochord möglich, auch **Klangliege** genannt.

Monochorde lösen Gefühle von Geborgenheit, Zugehörigkeit, Entgrenzung, Weite und Zeitlosigkeit aus. Mit dem Instrument kann ein beruhigender, nicht ablenkender, diskreter Hintergrundklang erzeugt werden, der (weiterhin) einen sehr guten Rapport zwischen Patient und Therapeut zulässt, auch einen Austausch im Gespräch.

Gongs stammen ursprünglich aus Java und haben sich von dort auf das asiatische Festland verbreitet, vielfach variiert und mit unterschiedlichen Klangspektren. Für die Klangtherapie erscheinen mir indonesische Buckelgongs und chinesische Gongs (Tamtams) besonders gut geeignet. Die Buckelgongs, aus Java und Bali stammend, zeichnen sich durch einen eindeutig bestimmbaren beruhigenden Grundton aus, der mit zunehmender Gong-Größe (bis ca. 90 cm) immer tiefer und „erdender“ wird.

Im Vergleich dazu erscheint der Klang der chinesischen Gongs (Tamtams) mächtiger und diffuser; er kann ausgesprochen vitalisierend und beglückend wirken, wenn dem Hörer gelingt, sich mit der Kraft des Gongs zu verbünden. Diese kann jedoch auch als überwältigend und damit ängstigend empfunden werden. Als charakteristisch für die Wirkung der Tamtams dürfte weiterhin die Förderung von inneren Bildern und Wachträumen sein, hier insgesamt etwas mehr im Vordergrund stehend als bei den Monochorden.

Klangschalen stammen aus dem Norden Indiens, aus Nepal und Tibet. Viele Klangtherapeuten schätzen ihre trance-fördernden Wirkungen als sehr hoch ein, indem ihr meist heller Klang die volle Aufmerksamkeit erzwingt. Ich persönlich benutze gern große Klangschalen mit einem tiefen Grundton und spürbaren Vibrationen, wenn die Klangschale, auf dem Körper stehend, in Schwingungen versetzt wird. In dieser Hinsicht sind Klangschalen besonders dann indiziert, wenn es darum geht, das Körpergefühl unmittelbar zu verbessern und differenzieren. Dieses ist ja sehr oft durch aggressive schul- medizinische Therapien bei Krebs beeinträchtigt.

Klänge als Co-Therapeut. Durch das Erzeugen von Klängen befindet sich neben Patient und Therapeut noch ein weiteres therapeutisches Medium im Raum. Die klassische Zweier-Situation, der etwas Konfrontatives anhaften kann, wird entlastet und erweitert. Das wird von den Patienten fast immer als angenehm und erleichternd empfunden. Gesprächspausen werden weniger als Herausforderung und Zwang zum Sprechen-Müssen empfunden, sondern eher als willkommene Möglichkeit, in Gegenwart eines Anderen in Ruhe unterschwellige Gefühle, Stimmungen, Impulse, Körper-Empfindungen und innere Bilder wahrzunehmen und bewusster werden zu

lassen. Der Therapeut muss sich dabei jedoch immer wieder vergewissern, dass sich der Patient als im Zentrum der Therapiesituation empfinden kann, in welcher die Klänge nicht um ihrer selbst willen erzeugt werden. Sie sollen vielmehr eine „freundliche Zugabe“ sein. (Bei Gongs kommt oft auch der Aspekt einer gut dosierbaren Herausforderung, eines Abenteuers dazu.) Man wird deshalb immer wieder rückfragen müssen, ob der Pat. die Klänge als Bereicherung empfindet, oder ob er nicht lieber ausschließlich auf der Gesprächsebene bleiben möchte. Er muss die Wahlmöglichkeit haben zwischen einem ausschließlichen Gespräch auf der einen Seite und der Hinzunahme von musikalischen Elementen auf der anderen.

Es ist nicht sicher vorhersehbar, welches Klanginstrument, welcher Klangtyp bei bestimmten Krebsarten oder Krebsstadien optimal ist. Es kann sich immer nur um ein vorsichtiges Herantasten und Ausprobieren handeln. Bei **Visualisierungstechniken** im Sinne von **Simonton** wird versucht, zu einem inneren Bild der Krebserkrankung zu gelangen, von dem befallenen Organ, von der Immun-Abwehr, von dem Vorgang des Angriffs weißer Blutkörperchen auf die Krebszellen, die als Fremdkörper erkannt werden. Nach Harbach-Dietz können in Anlehnung an Simonton Visualisierungen wie folgt zusammengefasst werden:

Krebszellen sind schwach und ungeordnet

Therapie ist stark und mächtig

Gesunde Zellen können sich erholen

Weißer Blutkörperchen sind angriffslustig

Sich selbst als gesunden Menschen sehen

Es kann hier von einem gezielten, **spezifischen Therapie-Ansatz** der jeweiligen Krebserkrankung gesprochen werden. Die Simonton'sche Visualisierungstechnik und ihre Weiterentwicklungen lassen sich nun sehr gut mit klangtherapeutischen Elementen kombinieren, indem das Hineingelangen-Können in einen tiefen Entspannungszustand erleichtert wird.

Die meisten unserer Patientinnen glaubten zeitlebens, aktiv für andere sein zu müssen und stellten nicht mehr den Anspruch, etwas für sich selbst tun und auch empfangen

zu können. Das eigene Leben und Überleben in den Mittelpunkt zu stellen, ist jedoch der entscheidende Faktor für einen Neubeginn, bei welchem die zunehmende Fähigkeit zu **schöpferischer Muße** und die **Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber** eine zentrale Rolle spielen sollten.

Spezifische Aspekte der Klangtrance bei Krebserkrankten.

Harbach-Dietz hat die Ziele eines „Gesundheitstrainings“ wie folgt zusammengefasst:

Hoffnung gewinnen

Stabilisierung: Reduktion von Angst und Depression

Ressourcen verfügbar machen

Handlungsfähigkeit stärken

Ermutigung zu mehr Selbstverantwortung

Stärkung des Selbstwertgefühls

Abbau von Stress und negativen Emotionen

= Verbesserung der Lebensqualität.

Nimmt man eine Gewichtung dieser Ziele vor, so dürfte die Stärkung des Selbstwertgefühls im Mittelpunkt stehen. Vom Selbstwertgefühl, der Selbstachtung, dem Selbstgefühl mit seinen körperlichen Korrelaten hängt alles Weitere ab. In der Psychoanalyse hat sich in den letzten Jahrzehnten eine Schwerpunktverlagerung vollzogen, von der Triebpsychologie hin zur Objektbeziehungstheorie sowie zur psychoanalytischen Selbstpsychologie. Im Sinne der letzteren lassen sich die Ziele einer Psychotherapie allgemein so zusammenfassen:

Das Erlangen einer größeren inneren Ordnung

Das Erleben gesteigerter Kompetenz

Insgesamt eine Stärkung der Selbstachtung.

Durch die Einbeziehung von Klängen in die begleitende Psychotherapie bei Krebserkrankten ist es aufgrund meiner Erfahrungen besonders gut möglich, das Körpergefühl und auch das Selbstgefühl, das Erleben einer inneren Zentriertheit, des

Ich-sich-selbst-Ruhen-Könnens und Verwurzelt-Seins unmittelbar zu fördern. Das geschieht um so mehr, je mehr in der Therapie-Situation Geborgenheit und Akzeptanz erlebt werden können, anknüpfend an Situationen frühkindlichen Aufgehoben-Seins und Versorgt-Werdens. Im Maße, wie dies gelingt, wachsen auch die innere Kraft und die Zuversicht, sich den oben genannten Therapie-Zielen nähern zu können.

Unsere Möglichkeiten der wohlthuenden Fürsorglichkeit, der „narzisstischen Zufuhr“, des „Nährens“ unserer Patienten sind gering. Gerade das ist es jedoch, was die Krebserkrankten in ihrer tödlichen Bedrohung und Verlust der körperlichen und oft auch psychischen Integrität besonders benötigen, auch wenn sie das nicht zugeben oder zulassen können. Hier kann die Klangtherapie, die Klangtrance ansetzen. Der Pat. kann in einen Zustand des gut versorgten Kindes regredieren, ohne dass dies explizit ausgesprochen werden muss.

Krebs ist nicht einfach nur eine Krankheit, sondern eine schwerwiegende existenzielle Bedrohung, ein Angriff auf Körper und Seele. Es ist zutiefst beruhigend, dass der Körper von innen heraus durch einen nicht fassbaren Feind angegriffen und allmählich zerstört wird. In dieser einzigartigen Notsituation benötigt der Betroffene wie ein krankes Kind Fürsorge und Pflege. Mit Klängen ist dies, so weit ich sehe, in der begleitenden Psychotherapie mehr als mit anderen psychotherapeutischen Mitteln möglich. So kann die Klangtherapie als Teil einer krebsbegleitenden Psychotherapie insgesamt eine wesentliche Erweiterung unserer therapeutischen Möglichkeiten sein, indem sie auf das **Zentrum der Persönlichkeit** abzielt.

Schließlich muss noch die Bedeutung des „**Übungsfaktors**“ hervorgehoben werden. Die Verbesserung des Lebensgrundgefühls und damit eine Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte des Organismus kann in einer Psychotherapie-Sitzung nur anklingen; um die dabei entstandenen Anregungen und Wachstums-Impulse umzusetzen und in den Alltag hinüberzunehmen, bedarf es einer grundsätzlichen Neuorientierung, zu welcher tägliche „Übungen“ erforderlich sind. Diese sollten zum festen Bestandteil des Lebens werden, am besten in einer ritualisierten, regelmäßigen Form. Die „Übungen“ können z.B. sein: Visualisierung im Sinn von Simonton, Anhören einer Klang-CD, Meditation, Yoga, Qi-Gong, Ausdauer-Taining und expansive, trancefördernde Aktivitäten wie zum

Beispiel Tanzen, Singen, Trommeln; schließlich auch künstlerische Tätigkeiten wie Malen oder Bildhauern. Solche Aktivitäten sollten möglichst auch *gern* durchgeführt werden und nicht nur überwiegend aus Gründen einer Selbst-Disziplinierung. Das wird individuell sehr unterschiedlich sein, je nach Begabungen und Vorlieben. In den Therapie-Sitzungen selbst können die notwendigen Entwicklungs-Schritte nur angeregt werden. Entscheidend wird ihre möglichst tägliche Umsetzung im Alltag sein.

Literatur

- Ditz, S.; Diegelmann, Ch.; Isermann, M. (2006): *Psychoonkologie - Schwerpunkt Brustkrebs. Ein Handbuch für die ärztliche und psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Harbach-Dietz, I. (2006): *Mentales Gesundheitstraining für Krebspatienten*.
www.tzb.de/veranstaltungen/onkopsy_11092006.pdf
- Leuner, H.-C. (2003): *Lehrbuch der Katathym-Imaginativen Psychotherapie*.
Bern: Huber.
- Loesch, W.(2001): *Imaginative Körperpsychotherapie bei somatisch schwer erkrankten Patienten*. In: U.Barke, W.Rosendahl, Hg.: *Psychotraumatologie und Katathym-imaginative Psychotherapie*. Lengerich: Papst Science Publishers: 253 – 264.
- Reddemann, L. (2004): *Psychodynamisch-Imaginative Traumatherapie*.
Stuttgart: Klett/Cotta.
- Reddemann, L. (2001): *Imagination als heilsame Kraft*.
Stuttgart: Pfeiffer bei Klett/Cotta.
- Sachsse, U. (2004): *Traumazentrierte Psychotherapie*.
Stuttgart: Schattauer.
- Simonton, O.C. (2004): *Auf dem Wege der Besserung. Schritte zur körperlichen und spirituellen Heilung*. Reinbek: Rowohlt.
- Strobel, W. (1992): *Die klanggeleitete Trance. Eine analytisch orientierte Form nonverbaler Hypnotherapie*. In: Hg. B. Peter und C. Kraiker: *Hypnose und Kognition* 9: 98 – 117.
- Tuschy, G.: *Klangtherapie als ergänzende Behandlung bei neurotischen und psychosomatischen Störungen sowie körperlichen Erkrankungen*.
www.dr-tuschy.de PDF-Anhang.
- Tuschy, G. (2007): *Die heilsame Kraft innerer Bilder und ihre Verwendung in der Psychotherapie*.
Z.f.Individualpsychol. 32,4 (2007), S. 351 - 365
- Wolf, E.S. (1998): *Theorie und Praxis der psychoanalytischen Selbstpsychologie*.
Frankfurt am Main: Suhrkamp TB Wissenschaft 1395.

(2007)