

Vibrierende Balance

Lärmwirkung, Musiktherapie und Klangheilung

Karin Weissenbrunner

Dem Hören als ganzkörperliches Erlebnis und seinen gesundheitlichen Wechselwirkungen wird in der Öffentlichkeit und in den Musikwissenschaftlichen zunehmend Beachtung geschenkt. Während das Interesse für Musiktherapie und Klangheilung stetig zu wachsen scheint, werden mit Klangduschen und Klangmassagen auch in zeitgenössischer Musik und Klangkunst Ideen von Wellness und Klangheilungsmethoden übernommen. Damit erweitern sich gegebene Darbietungsformate von Musik und Klang: Sie laden sowohl zum Hören als auch zum Fühlen ein.

Lärmwirkung

Der Einfluss von akustischen Ereignissen manifestiert sich in vielseitiger Weise in unserem Leben. Die Weltgesundheitsorganisation und das deutsche Umweltbundesamt widmen ihre Forschungen vor allem der Frage, inwieweit sich Schall als Lärm negativ auf den gesamten Organismus des Menschen auswirkt. Gemäß der WHO-Richtlinien beeinträchtigt Lärm nicht nur als subjektiv störender und lästiger Schall das Wohlempfinden, sondern beeinflusst als psychosozialer Stressfaktor auch die Gesundheit im engeren Sinne. Schäden verursacht von Lärm entstehen durch körperliche Stressreaktionen bzw. die Aktivierung des autonomen Nervensystems und des hormonellen Systems. Zu den negativen gesundheitlichen Auswirkungen gehören laut den im Oktober 2018 erschienenen Empfehlungen *Environmental Noise Guidelines for the European Region*

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Lärmbelastung, Schlafstörungen, kognitive Beeinträchtigungen, Tinnitus und Gehörschäden sowie pränatale Beeinträchtigungen und Fehlgeburten.¹

Zusätzlich werden hier metabolische Auswirkungen und Auswirkungen auf die mentale Gesundheit aufgelistet. Nach den »Community Noise Guidelines« (1999) und den »Night Noise Guidelines« (2009) sind zum dritten Mal aktuelle Richtlinien erschienen, um die menschliche Bevölkerung (und auch Tiere) in der europäischen Region vor Lärm zu schützen. Die Untersuchung und Bewertung der Umgebungslärmquellen (Straßenverkehrslärm, Schienenverkehrslärm, Fluglärm, Lärm von Windenergieanlagen) wird zunehmend spezifisch und berücksichtigt sowohl die durchschnittliche Ganztagslärmbelastung als auch die nächtliche Lärmbelastung. Auch »Leisure Noise« – die Lärmbelastung während der Ausübung von Freizeitaktivitäten – wurde in den neuen Richtlinien mitaufgenommen. Die wirkungsgerechte Betrachtung von multiplen Umwelteinflüssen (z. B. durch die simultane Wirkung mehrerer Lärmquellen oder die Belastung durch Lärm und Luftschadstoffe) wird ein zukünftiges Forschungsfeld sein.²

Musiktherapie und Klangheilung...

Angesichts des Umfangs der Lärmwirkung und deren negativen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit erscheint das Potential eines umgekehrten, positiven Effekts von Schall durch-

aus plausibel. Methoden, Klang und Musik zur Heilung und Förderung des Wohlbefindens einzusetzen, haben sich weltweit über Jahrtausende entwickelt. Auch aus heutiger Sicht wird Musiktherapie als Alternative zu Medikamenten und herkömmlichen medizinischen Anwendungen geschätzt. Ihr therapeutischer Nutzen kommt z. B. bei Schlaganfällen, Alzheimer/Demenz, Parkinson, Autismus, chronischen Schmerzen, Abhängigkeitsproblemen und Depressionen zum Einsatz.³ Mit einem wachsenden Bevölkerungsanteil der über 60-Jährigen weltweit häufen sich chronische und neurodegenerative Erkrankungen, wie z. B. Gedächtnisverlust. Da Musiktherapie schmerzfrei, einfach anzuwenden und kostengünstig ist und gleichzeitig ein Mittel, das Freude bereiten kann, während kognitive, physikalische und soziale Funktionen verbessert werden können, besteht hier ein wachsendes Interesse für Musiktherapie.⁴ Neue Impulse für ein besseres Verständnis vom Zusammenwirken sensomotorischer und auditiver Vorgänge des Gehirns scheinen in Verbindung mit dem jüngeren Forschungsfeld und den interdisziplinären empirischen Ansätzen der 'embodied music cognition' zu kommen. Anstatt von einer passiven Prozessierung von Information beim Hören wird davon ausgegangen, dass das Gehirn dafür ausgestattet ist, sich interaktiv durch eine natürliche Umgebung zu bewegen:

The embodied way of understanding considers the listener in a closed interacting loop with her or his musical environment. This loop is constrained by the human body, hence »embodied«. It is assumed that human musical action and perception are reciprocal processes that fuel that loop, and that action and prediction are co-determined by constraints of the musical environment, as well as by those of the (corporeal) organism that interacts within it. Music is something that the listener interacts with, using sensorimotor, cognitive, emotio-

*nal, and energetic abilities that optimize the interaction; it can be seen as an expression of the embodied mind.*⁵

Die aus der Philosophie kommende Richtung des Embodiments wird zunehmend mit empirischen Studien belegt. Beispiele für förderliche psychologische und physiologische Effekte von Musik in Verbindung mit dem Körper lassen sich bei der Synchronisierung von Bewegung mit Musik durch den Prozess des Entrainments finden. Körperliche Funktionen, wie z. B. der Rhythmus des Herzens oder des Pulses oder des Atems aber auch Bewegungen beim Gehen oder Tanzen werden mit periodischen Stimuli synchronisiert. Bewegung und körperliches Training spielen eine wichtige Rolle beim Erhalt von Wohlbefinden. Tanz kombiniert motorische Aktivität und Koordination mit Emotionen, sozialer Interaktion und sinnlicher Stimulierung, was die Motivation, aktiv zu sein, steigert.⁶ Positive Effekte treten sogar verstärkt ein, wenn körperliche Aktivität und Musikproduktion zusammenkommen, was eine Studie durch den Vergleich des metabolischen Verbrauchs oder der Anzahl von weißen Blutkörperchen der Testpersonen suggeriert.⁷

Weitere Perspektiven über das Zusammenwirken von Schall und Gesundheit können in Lehren der Klangheilung entdeckt werden. Mit einer Übersicht von Klangheilungstraditionen untersuchen Barbara J. Crowe und Mary Scovel, inwieweit sich diese der Musiktherapie annähern lassen.⁸ Die Klangheilung beruft sich auf den direkten Einfluss von Klang – bzw. von akustischen Schwingungen – auf körperliche Strukturen, physiologische Funktionen und Gehirnaktivitäten.⁹ Dabei spielt es keine Rolle, wie die Klient*in den Klang auf emotionaler oder sozialer Ebene erfährt. Der Fokus wird auf die Selbstheilung gerichtet, eine Heilung von innen heraus, die auch mit dem in der allgemeinen Hochschulmedizin bekannten

Placebo-Effekt in Verbindung gebracht werden kann.¹⁰ Die Methoden gehen von einer von der Grundannahme aus, dass der Körper aus mehreren schwingenden Systemen besteht (auch als virtuelle Symphonie oder als Orchester gedacht), die nach Balance und einem Gleichgewichtszustand streben. Zum anderen verlinken mehrere Systeme aus verschiedenen Kulturen einen Ätherleib mit einem internen Energiesystem, wozu beispielsweise die Leitbahnen oder Meridiane für Akupunktur aus dem antiken China gehören oder auch die Chakras aus der indischen Yoga-Lehre.¹¹ Die Vorstellung, dass Musik und Klang über den Verstand und Gefühle hinausgehend spirituelle Bereiche berühren kann, ist auch von Musik aus der christlichen Tradition heraus bekannt. Auch scheinen, wie Micheline Lesaffre berichtet, aktuelle Konzepte von persönlicher Gesundheit zu bestehen, die Spiritualität – neben der physikalischen, sozialen, emotionalen und intellektuellen Dimension – als wichtige Ebene für das persönliche Wohlbefinden formulieren.¹² Dies könnte somit ein weiterer Ansatzpunkt für die Annäherung von Klangheilung und Musiktherapie sein. Mit einer kurzen Zusammenfassung der Methoden folgen genauere Erklärungen der unterschiedlichen Klangheilungskonzepte.

Crowe und Scovel definieren das Tönen (engl. »Toning«) als eine Kategorie der Klangheilmethoden. Mit vokalähnlichen Klängen der Stimme, die eher nach innen gerichtet sind, sollen emotionale oder physikalische Spannungen gelöst und mittels Resonanz bestimmte Teile des Körpers – Organe, Knochen, Gewebe und verschiedene Körpersysteme – und/oder Energiefelder der Schwingen gebracht werden. Als Resonanzfrequenz wird in diesem Fall eine spezifische Eigenfrequenz eines Objekts verstanden, die das Objekt zum Schwingen bringt. Durch die Resonanz wird an das natürliche, gesunde Schwingungsmuster »erinnert«

(im Gegensatz zu zwingen) und das Energiefeld des Körpers wird wiederhergestellt. Andere Varianten des »Tönens« sind Obertongesang¹³ und die Anregung der sieben Chakras (Energiewirbel), die in mehreren medizinischen Systemen außerhalb der hier konventionellen Medizin vorkommen. Die Tonhöhen und Klänge für die Chakras sind allerdings uneinheitlich. Es wird beispielsweise von »uh und ooo«-Lauten berichtet, die mit den verschiedenen Chakras übereinstimmen und diese durch Aktivierung des Energiezentrums mittels Resonanz normalisieren.¹⁴ Grundsätzlich kommen elektronische Geräte, akustische Instrumente oder die menschliche Stimme zum Einsatz.

Eine weitere Kategorie ist die Schallanwendung an den Körper, die mit erzwungener Schwingung arbeitet. Hier wird davon ausgegangen, dass das Universum und auch der Körper sowie jedes einzelne Organ aus Schwingung besteht. Ein krankhafter Zustand lässt demnach den Körper »unharmonisch« schwingen, er ist »out of tune«. Bei der Therapie der Kymatik beispielsweise wird dann die »korrekte« Resonanzfrequenz mit einem bestimmten Gerät auf den Körper übertragen, um das Gleichgewicht des Körpers und seinen natürlichen Zustand wiederherzustellen. Andere Anwendungen sind Radionik oder Methoden, die mit Stimmgabeln arbeiten.

Weitere Klangheilungslehren analysieren fehlende Frequenzen des Körpers und stellen diese wieder her (bei der Sirentechnik der Musikerin Sarah Benson), kombinieren Berührung, Klang und Bewegung, um unbalancierte Energien zu korrigieren (»Resonant Kinesiology« von Susan Gallagher Borg), oder gehen davon aus, dass jedes lebende System einen individuellen Eigenklang ausstrahlt und dass dessen fehlende Frequenzen wieder hinzugefügt werden können (wie bei der Bioakustik nach Sharry Edwards). Andere Methoden widmen sich dem Zuhören, wie die

Tomatis-Methode nach Dr. Alfred Tomatis, die verspricht Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefizite zu korrigieren sowie Gedächtnisleistungen und motorische Funktionen zu verbessern. Zudem gibt es Praktiken mit medizinischen Songs oder speziellen Frequenzen, die heilsam wirken sollen. Viele dieser Ansätze stützen sich dabei auch auf das Stimmungssystem des griechischen Mathematikers und Philosophen Pythagoras.¹⁵ Hinter den Heilmethoden durch Rhythmus bzw. Trommeln der indigenen und westlichen Musiker*innen steckt die Auffassung, dass alle Organismen eng mit Rhythmen verbunden sind, worauf z. B. rhythmische Muster von Körperfunktionen, neuronalen Prozessen oder auch Periodizitäten in der Natur hinweisen. Dieses Konzept scheint ähnlich zu den Annahmen in den erwähnten Studien zu Entrainment.

Klangheilungsmethoden werden meist als Workshops in selbstorganisierten Räumen angeboten.¹⁶ In Berlin kann beispielsweise im »Sonaryoga« das Tönen für sich selbst gelernt werden.¹⁷ Mit der achtsamen Anwendung von Stimmklängen, wie langgezogene Vokale und Geräusche der Stimme, wird das transponierende Potential auf Körper, Psyche und Energiefeld durch »verfeinertes inneres Lauschen« erkundet. Dabei lernt man Körperbereiche mit der Stimme zu »hören« und »anzusprechen«. Aus dem Bereich der Psychotherapie kommt scheinbar der Workshop-Leiter Heiko Streuff mehrere Methoden der Klangheilung zu kombinieren und bezieht sich beim »inneren Lauschen« auf das sogenannte »Dritte Ohr« der Sufis. Sufismus ist ein Oberbegriff für die mystischen Praktiken, die sich über die Verpflichtungen des Islams hinaus entwickelten. Obwohl der Bezug auf das »dritte Ohr« durch den Coach im Gespräch nicht genauer erklärt werden konnte, scheint eine Verbindung mit dem »spirituellen Hören« der Sufis naheliegend. In dem Bestreben der Sufis nach

Transformation und Erhöhung ihres menschlichen Zustands (human state) wird beschrieben, dass das Hören oder Lauschen nicht nur auf die Reichweite des materiellen Ohrs bezogen wird, sondern dass der externe Sinn auch zu einem internen führen müsse, was metaphorisch mit dem »Ohr der Seele« (*gūsh-i jān*) oder dem »Ohr des Herzens« (*gūsh-i dil*) bezeichnet wird.¹⁸

... in zeitgenössischer Musik und Klangkunst
Kerneigenschaften der Klangheilungsmethoden und des Wellness-Trends, die zu Ausgeglichenheit und Momenten des Entspannens aber auch zu erhöhter Konzentration und Aufmerksamkeit verhelfen, scheinen auch förderlich für die Bereitschaft, sich auf ungewohnte oder abenteuerlichere Klänge einzulassen. Komponist*innen und Klangkünstler*innen binden diese Charakteristika in ihre Klangkonzepte ein und lassen so neue Formate für Hörerlebnisse entstehen. Der Komponist Thierry Madiot, beispielsweise, entwickelte 2001 Klangmassagen (*massage sonore*), die sich zusammen mit seinem Partner Pascal Battus zu mehreren Varianten weiterentwickelt haben.¹⁹ Bei der *massage aérien* erzeugt eine Musiker*in für eine zuhörende Person im Sitzen oder Liegen verschiedenste, beinahe unhörbare Geräusche durch Objekte, ohne die Person dabei zu berühren. Bei der *massage solide* hingegen, erzeugt die Musiker*in hörbare und unhörbare Klänge durch Berührung unterschiedlicher Teile des Gehörs und der Schädelknochenstruktur einer Person. Die Klangmassagen schärfen so die Aufmerksamkeit auf akustische Details und betonen die Räumlichkeit des Hörens. Von diesen Arbeiten inspiriert entwarf das Ensemble KNM Berlin mit dem Projekt *New Music Spa* 2010 ein komplettes Klang/Wellness-Programm in Berlin. Neben den Konzerten mit Morton Feldmans *For Samuel Beckett* oder Ana Maria Rodriguez' und Michael Vorfelds *CRO-*

MORELAX – eine Klangbad-ähnliche Licht- und Klangkomposition – konnten auf mehrere Räume des Radialsystems verteilt Audioführungen mit Augenbinden (»Gehörte Stadt«), Klangmassagen und Lachyoga in Einzelsitzungen erlebt werden.²⁰ Dieses Projekt stellte sich auch in teils kritisch-humorvoller Weise einem angeblichen Widerspruch zwischen Neuer Musik und dem Genuss von Musik entgegen.

Komponistin Kaffe Matthews scheint ebenfalls Elemente aus der Musiktherapie/Klangheilung in den Klangkunstbereich zu übertragen. Interessiert an den Theorien der Bioakustik (siehe oben) und den physikalischen Wesensmerkmalen von Klang entwirft sie als Teil des kollaborativen Forschungsprojekts »Music for Bodies« Equipment wie *Sonic Armchairs* (seit 1997) und *Sonic Beds* (seit 2005). Diese klingenden Möbel erinnern an das »vibroacoustic Therapy« Equipment, das beispielsweise mit den Stühlen und Matten von Somatron angeboten wird.²¹ Allerdings kann Matthews hier mit einem künstlerischen Ansatz die Wirkung solcher Systeme erweitern. Matthews *Sonic Bed London* (2005, in Kollaboration mit David Muth) beispielsweise ist mit einem 12-kanaligen Audiosystem mit versteckten Lautsprechern und spezieller Software ausgestattet, das die Klänge individuell ansteuern und beliebig bewegen lässt.²² Wie die Künstlerin betont geht es ihr nicht nur um das Hören der speziell für dieses Klangbett komponierten Klänge, sondern auch darum, dass die Besucher*innen die Auf- und Abbewegungen durch Vibrationen am ganzen Körper spüren: »Stand near one [a Sonic Bed] and you'll hear it, go lay in it and you'll feel it make another sense, transformed into an immersive and intimate experience.«²³

Sogar Clubnächte werden dem Wellness-Flair nicht mehr entgegengesetzt und scheinen sich an dem Design von kompletten Umgebungen aus der Klangheilung zu orientieren, die akusti-

sche und vibrierende/taktile Stimuli mit Farbe, sakraler Geometrie oder olfaktorischer Stimulierung kombinieren.²⁴ Die Underground-Location WestGermany beispielsweise lockte kürzlich mit einem »Healthy: Ambient Rave«, der im Gegensatz zu Stroboskoplicht-Flackern und kräftigen Bässen immersive Musik in eine mit Sandelholzduft versetzte Atmosphäre taucht. Das Licht wird in Nebel gehüllt, die Dekoration simuliert Pflanzen/Natur und eine Vielzahl von Sitzgelegenheiten lassen Ruhe und Bewegung in Einklang kommen.

Musiktherapie und Klangheilung scheinen in einigen Bereichen, wie in der zeitgenössischen Musik und Klangkunst, das Zusammenwirken von Musik und Klang mit dem Körper in ein neues Licht zu rücken und bestimmte Hörweisen zu begünstigen. Eine weitere Annäherung dieser verschiedenen Bereiche lässt die Werte von Gesundheit und Wohlbefinden sowie von Medizin und Heilung reflektieren.●

--

1. Siehe www.euro.who.int/en/publications/abstracts/environmental-noise-guidelines-for-the-european-region-2018 (Abruf: 15.8.2019)
2. Siehe www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/190805_uba_pos_who_umgebungslarm_bf_0.pdf (Abruf: 15.8.2019)
3. Vgl. Kölsch, Stefan. (2019) *Good Vibrations – Die heilende Kraft der Musik*. Berlin: Ullstein. Bottom of Form.
4. Vgl. Lesaffre, Micheline (2018). »Investigating Embodied Music Cognition for Health and Well-Being«, in Bader, Rolf. *Springer Handbook of Systematic Musicology*. Berlin: Springer Berlin Heidelberg. 779–791, S. 780.
5. Lesaffre, Micheline, Maes, Pieter-Jan, Leman, Marc (Hrsg.) (2017) [Introduction], *The Routledge Companion to Embodied Music Interaction*. New York: Routledge, S. 1–2.
6. Vgl. Spada, Danilo (2017). »Coupling music and motion: From special education to rehabilitation«, in ebd., S. 261–268, S. 264
7. Vgl. Fritz, Thomas Hans (2017). »Jymmin – the Medical Potential of Musical Euphoria«, in ebd., S. 278–289, S. 282
8. Crowe, Barbara J., und Scovel, Mary (1996). »An Overview of Sound Healing Practices: Implications for the Profession of Music Therapy«, in *Music Therapy Perspectives*. 14, no. 1: 21–29. 1996, S. 21

9. Ebd., S. 22

10. Vgl. Micozzi, Marc S. zitiert in Caballero, Rodrigo (2013) *The Resounding Body: Epistemologies of Sound, Healing, and Complementary and Alternative Medicine on Canada's West Coast*. unv. Diss., The University of British Columbia Vancouver. DOI:10.14288/1.0167297 (Abruf: 18.8.19), S. 151.

11. Crowe, Barbara J., und Scovel, Mary (1996). »An Overview of Sound Healing Practices: Implications for the Profession of Music Therapy«, in *Music Therapy Perspectives*. 14, no. 1: 21–29. 1996, S. 23.

12. Lesaffre bezieht sich hier auf John R. Hjelms *The Dimensions of Health*, Vgl. Lesaffre, Micheline (2018). »Investigating Embodied Music Cognition for Health and Well-Being«, in Bader, Rolf. *Springer Handbook of Systematic Musicology*. Berlin: Springer Berlin Heidelberg. 779–791, S. 782.

13. Für ausführliche Darstellungen siehe Goldman, Jonathan (1992). *Healing Sounds: The Power of Harmonics*. Rockport, MA: Element, Inc.

14. Crowe, Barbara J., und Scovel, Mary (1996). »An Overview of Sound Healing Practices: Implications for the Profession of Music Therapy«, in *Music Therapy Perspectives*. 14, no. 1: 21–29. 1996, S. 23.

15. Ebd., S. 25

16. Vgl. Caballero, Rodrigo (2013). *The Resounding Body: Epistemologies of Sound, Healing, and Complementary and Alternative Medicine on Canada's West Coast*. unv. Diss., The University of British Columbia Vancouver. DOI:10.14288/1.0167297 (Abruf: 15.8.2019), S. 21

17. <https://sonaryoga.de> (Abruf: 15.8.2019)

18. Hicks, Andrew (2019). »The Regulative Power of the Harmony of the Spheres in Medieval Latin, Arabic and Persian Sources«, in: Gouk, Penelope, Kennaway, James, Prins, Jacomien und Thormählen, Wiebke (Hrsg.), *The Routledge Companion to Music, Mind and Well-Being*. New York: Routledge, S. 40

19. Beispiele zeigen Videos des Blogs: http://soundmassage.free.fr/wp/?page_id=220. http://soundmassage.free.fr/wp/?page_id=208 (Abruf: 18.8.2019)

20. Siehe www.kammerensemble.de/projekte/New-Music-Spa.0bae5.php (Abruf: 15.8.2019)

21. Siehe z. B. www.somatron.com (Abruf: 18.8.2019)

22. Siehe <https://musicforbodies.net/sonic-bed/london> (Abruf: 18.8.2019)

23. Kaffe Matthews zitiert bei <https://musicforbodies.net> (Abruf 18.8.2019)

24. Crowe, Barbara J., und Mary Scovel (1996) »An Overview of Sound Healing Practices: Implications for the Profession of Music Therapy«. *Music Therapy Perspectives*. 14, no. 1: 21–29. 1996, S. 27

Karin Weissenbrunner lebt in Berlin. 2017 promovierte sie in London mit einer Arbeit über Experimental Turntablism. In Heft #120 findet sich dazu ein Artikel. Sie ist u. a. Dramaturgin und Managerin beim Ensemble KNM Berlin und für die Serie Entangled Sounds im KM28 verantwortlich.