



Klang als Therapie – Musik bei Tinnitus

Kann Musik heilen?

Welche Wirkung hat sie auf uns Menschen?

Die Herbsttagung der STL am 6.11.2004 im Hotel Einstein, St. Gallen rückte die Musik als mögliche Therapieform bei Tinnitus in den Mittelpunkt.

Musik war in Heilungsritualen aller ursprünglichen Kulturen ein wesentlicher Bestandteil.

Der griechische Philosoph, Arzt und Mathematiker Pythagoras soll um 570 vor Christus seinen Patienten „Lieder gegen körperliche Leiden, zum Vergessen der Trauer, zum Stillen des Zornes und zur Austilgung von Leidenschaft“ verordnet haben.

Musik war nach Ansicht der griechischen Gelehrten in der Lage, Körper und Seele zu harmonisieren. In den Tempelkrankenhäusern von Pergamon oder Epidaurus wurde für die Kranken musiziert.

Auch aktives Musizieren galt schon früh als heilsam. Bereits im 16. Jahrhundert therapierte ein englischer Arzt seine Patienten mit „Instrumenten zum Singen und Musizieren.“

Noch heute nutzen die Schamanen Rhythmen und Klänge, um den Verlauf einer Krankheit positiv zu beeinflussen.

Musik ermöglicht den Dialog auf der Klangebene. Sie kann Schutzraum sein, Empfindungen zu erleben und im Spiel mit anderen eine emotionale Antwort zu erhalten. Dabei kann der musikalische Ausdruck Gefühlen wie auch körperlichem Erleben deutlich näher sein als die Sprache. Victor Hugo sagte: **„Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“**

Musikalische Zwiesprache spielt mit wichtigsten Beziehungsparametern. Intuitiv und spontan regeln wir, wie viel Kontakt, Nähe, Stabilität, Auseinandersetzung, Abenteurer und Eigenständigkeit zu den anderen entstehen soll.

Musik bietet die Möglichkeit Menschen und Situationen spielerisch zu begegnen.

Gemeint ist das Spiel in seiner ursprünglichsten Form. Wir spielen aus Neugierde. Wir wollen Dinge ausprobieren, sie ergründen. Spiel gibt uns Raum für Auseinandersetzung, Experimente, Spannung, Spass und Freude.

Wie würde es wohl klingen, könnte man all die Töne und Geräusche, die jeder einzelne der Betroffenen im Ohr hat, hörbar machen? Liesse sich ein Tinnitus musikalisch umsetzen? Von den Betroffenen selbst?

Was lag also näher, sich diesem Thema auf ganz praktische Art zu nähern und mit den Teilnehmern der Herbsttagung gemeinsam zu musizieren.

Doch wie lockt man eine Gruppe von 30 bis 40 Menschen, viele in praktischer Musikausübung unerfahren, sich spontan auf ein Spiel mit Klängen und Geräuschen einzulassen?

Wenn einer eine Reise tut...

So entstand die **Idee einer Klangreise**. Um den Mitwirkenden einen möglichst unbefangenen Einstieg zu ermöglichen, würde ich als Inspiration, Orientierung und auch Halt von einer gemeinsamen Reise, von dem was uns gerade begegnet erzählen und ermunterte nun alle im Raum anwesenden Personen als meine Mitspieler, diesen vorgegebenen Bildern mit Tönen, Klängen und Geräuschen spontan nachzuspüren, zu spielen und zu experimentieren.

In der Regel entwickeln wir zu dem was wir hören eine bildliche Vorstellung. Die Klangreise kehrte nun diesen Prozess um.

Der Fantasie sollten dabei keine Grenzen gesetzt sein. Alles war möglich und willkommen.

Die von mir erdachten Bilder waren nur als Anregung gedacht und ich bat darum, meine Erzählungen möglichst klanglich zu erweitern, zu ergänzen und vielleicht sogar zu kommentieren.

Für die Umsetzung der Klang- und Stimmungsbilder stand eine Auswahl verschiedener Instrumente zur Verfügung. Wobei der Begriff „Instrument“ sehr weit gefasst war.

Neben, Flöten, Triangeln, Glöckchen, Holzfröschen, Klangschalen, einem grossen Windspiel, Regenrohren, typischen Rhythmusinstrumenten wie Trommeln und Klanghölzern, hatte ich Gegenstände des Alltags umfunktioniert. Mit Reis oder kleinen Buchstabennudeln gefüllte Überraschungseier lassen sich rhythmisch nutzen, ähneln bei entsprechender Verwendung aber auch dem Geräusch von Grillen. Aus einem Blumentopf, von meiner neunjährigen Tochter mit mehreren Schichten Packpapierstreifen zugeleimt und bunt bemalt (am besten eignet sich Tapetenkleister), wurde eine Trommel. In eine alte Keksdose füllte ich einige Linsen.

Nach einer kurzen Vorstellung ausgewählter Instrumente und ihrer klanglichen Möglichkeiten, darunter der eigene Körper mit Stimme, begaben wir uns gemeinsam auf Reisen, zuerst ans Meer begleitet von Wind und Wellen, in die Tiefe der Unterwasserwelt mit Fischeschwärmen, Seeigel und Seepferdchen, später an einen See im Wald, wo in der Nacht die Grillen zirpen, Frösche den Sonnenaufgang begrüßen, der Kuckuck ruft. Auf einer Schafweide beendeten wir unseren Ausflug und lauschten im Gras einer Hirtenweise.

Ist die Neugier grösser als die Angst, beginnen wir zu spielen.

Zu Beginn war Befangenheit spürbar. Doch nach und nach lockerte sich die Stimmung und als sich die Wellen immer höher türmten, Blitz und Donner nahten, waren viele der Mitspieler schon mitten im Klanggeschehen versunken. Die empfindsame musikalische Unterstützung durch Dirk Lautenschläger (irische Flöten) und Helmut Malo (Gitarre) bettete das Klanggeschehen ein, vermittelte und regte die Menschen zu eigenem Spiel an.

Nur wenige Personen beliessen es bei der Option, dem Geschehen passiv zu folgen. Viele der Mitwirkenden schienen während des Spiels zunehmend gelöster. Humorvolle Situationen entstanden. Es wurde gelacht. Man kam miteinander in Kontakt.



Das Ohrgeräusch als Quelle der Inspiration – Tinnitusmusik

Kann man sich dem Tinnitus musikalisch nähern, mit ihm eine Art Zwiesprache halten?

Zwei Frauen der Selbsthilfegruppe St. Gallen waren bereit, ihr Ohrgeräusch als thematisches Ausgangsmaterial hörbar zu machen. Aufgabe der anderen im Saal war es nun, das Surren eines elektrischen Lockenstabes und den schneidenden, hohen Ton, der entsteht, wenn man mit einem befeuchteten Finger über den Rand eines Weinglases fährt, klanglich aufzunehmen und damit zu spielen. Wieder stand die ganze Bandbreite des eingangs erwähnten Instrumentariums zur Verfügung.

Diese weiterführende, freiere Form der Klangimprovisation, die zunehmend Raum für eigene Bilder liess, ermöglichte mir neben Flötist und Gitarrist, das Klanggeschehen mit Hilfe gesummter Töne und sphärischer Klänge durch Gong und Windspiel mit zu begleiten und anzuregen.

Die nun entstehende Tinnitusmusik hatte bereits deutlich gelösteren, spontaneren Charakter. So Mancher hatte auf der Klangreise eigene musikalische Möglichkeiten entdeckt und wurde nun zunehmend mutiger und experimentierfreudiger.

Plötzlich wurde Tinnitus zum Ausgangspunkt für Spielfreude, Kreativität und Gemeinschaft.

Tinnitusmusik im Alltag

Wie gehen Sie im alltäglichen Leben mit Ihrem Ohrgeräusch um? Was tun Sie mit ihm?

Mancher unliebsamen Situation können wir nicht ausweichen und so werden wir uns auf die Suche nach Linderung und Verbesserung begeben, werden uns mit dem, was uns begegnet auseinander setzen. Was lässt sich wie verändern? Wie fühle ich mich dabei? Was tut mir gut, was schadet mir?

Musik kann ein Weg sein, vorausgesetzt, wir sind neugierig genug.

Vielleicht musizieren Sie auf diese urwüchsige, spontane Art mit allem was Ihnen in die Finger kommt und begegnen darin Ihrem Ohrgeräusch und damit verbunden Ihrem augenblicklichen Befinden. Gemeint ist Begegnung in all ihren Facetten, von Konfrontation, Protest, Dialog, Begleitung und Umspielung bis zu miteinander unterwegs sein, vertraut werden und zu recht kommen.

Vielleicht gehen Sie auf die Suche nach Ihrer Musik, die Sie mögen, die Ihnen gut tut und die Sie deshalb gern hören? Erweitern Sie dabei Ihre Vorstellung von Musik. Auch das Zwitschern der Vögel, das Plätschern eines Baches, das Rauschen der Autobahn oder der Wind in den Bäumen können sich zu Ihrer Musik des Hier und Jetzt zusammenfügen.

Könnte ein Hörtraining mit einem Hörtherapeuten oder Musiktherapie ein Weg für Sie sein?

Wann haben Sie zuletzt mit Freude gesungen?

Schlummert irgendwo ein vergessenes Instrument aus Kindertagen, das darauf wartet, dass Sie es wieder in die Hand nehmen?

Hätten Sie früher gern ein Instrument gespielt und wagen es heute? Als Instrumentallehrerin unterrichtete ich auch erwach-

sene Anfänger. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude an der Musik. Es gibt sicher eine Musikschule in Ihrer Nähe und an den alljährlich stattfindenden Musikschultagen haben Sie die Möglichkeit mit Musikern in Kontakt zu kommen und jedes Instrument selbst auszuprobieren. Man wird auch für Sie spielen, wenn Sie das wünschen.

Rückblickend empfinde ich das gemeinsame Spiel der Tagungsteilnehmer mit Klängen und Geräuschen als sehr bereichernd. Einander fremde Menschen haben zunehmend gelöst undmunter miteinander musiziert. Neugierde, Interesse am Geschehen, Freude und für manchen eine kurze Zeit der Unbeschwertheit waren ihre Begleiter. Es entstand spontaner Kontakt untereinander in einer ganz „anderen“ Sprache und sogar eine Art „Dialog“ mit zwei Ohrgeräuschen wurde möglich.

Wissenschaftliche Studien belegen die förderliche und heilende Wirkung der Musik auf uns Menschen mehr und mehr. Die Welt der Klänge kann faszinierend und beglückend zugleich sein. Dabei sind die Umstände unter denen Sie Musik hören oder musizieren genauso wichtig wie die Musik selbst und beides muss Ihnen entsprechen. Ein und dieselbe Musik kann auf Menschen ganz unterschiedlich wirken. Finden Sie heraus, was Ihnen in Ihrer jeweiligen Situation gut tut. Experimentieren und spielen Sie!

Glück wird möglich, wenn wir nicht auf Wunder warten, aber mit Überraschungen rechnen. Weil nicht alles so kommt, wie wir es gerne hätten, ist es gut mit Leib und Seele beweglich zu bleiben.

Diese Beweglichkeit wünsche ich uns allen, auch wenn sie mitunter Kraft, Mut und ein bisschen Überwindung erfordert.

Sollten Sie sich neugierig auf klangliche Suche begeben, würden mich Ihre Erfahrungen interessieren. Unter der folgenden Anschrift freue ich mich auf Ihre Erlebnisse in und mit Musik.

Autorin:

Elisabeth Sigron-Krausse
Dipl.-Klavierpädagogin
und Hörtherapeutin
Postfach 125
CH-7408 Cazis