

DIE CD-REIHE BEGEGNUNGEN

wirksame Entspannung wissenschaftlich bewiesen

Das Buch:

KEINE ANGST VOR GRÜNEM STAR

erschienen im KVC-Verlag, Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft

Die Autorin: Prof. Dr. med. Ilse Stempel, Klinikum der Philipps-Universität Marburg

Die Musik und die Sinuston-Kombinationen in der CD BEGEGNUNGEN 1 sind Grundlage des beschriebenen Forschungsprojektes. Produktion, musikalische Leitung und Aufnahme: Theo Werdin

Buchauszug / Auslassungen sind durch (...) gekennzeichnet.

Kapitel 4: Musiktherapie

Worum es in diesem Kapitel geht:

- Geschichtlicher Rückblick
- Bedeutung von Musik und Musikhören
- Verschiedene Methoden der Musiktherapie
- Musiktherapie bei Depressionen
- Musiktherapie und Gehirnfunktionen
- Binaurikulare Schwingungen [umgangssprachlich: Binaurale Schwebungen]
- Das Wichtigste in Kürze

Autogenes Training und Hypnose zeigten bei Patienten mit Grünem Star sehr zufriedenstellende Effekte. Dennoch suchten wir nach einer Methode, die noch einfacher zu handhaben ist und die gleiche Effektivität hat. Das Autogene Training hat den großen Vorteil, zunächst den Körper zu verändern und dann die seelischen Hintergründe zu beeinflussen, allerdings den Nachteil, dass viele Patienten mit sich selbst nicht arbeiten können. Meistens sind das Menschen, die auf körperlicher und seelischer Ebene nicht loslassen können und sehr schnell die Geduld mit sich selbst verlieren. Autogenes Training braucht eine längere Anlaufzeit und erfordert tägliche Übung, wirkt dann aber besonders nachhaltig.

Hypnose hatte sich in unseren Versuchen als ebenso effektiv gezeigt, hat aber den Nachteil, dass viele Patienten sich auf diese Therapieform nicht einlassen wollen. Sie erfordert zudem, dass ein sehr erfahrener Therapeut die Sitzungen durchführt. Wie bei der Psychotherapie kann auch eine Abhängigkeitsbeziehung zwischen Therapeut und Patienten entstehen, die nicht unbedingt wünschenswert ist.

Schließlich fanden wir in der Musikmedizin ein therapeutisches Verfahren, das unseren Wünschen und Vorstellungen entspricht.

[Wir kombinierten auf einer CD spezielle Musik mit zusätzlichen Variationen reiner Töne, die im Gehirn Schwingungen erzeugen und dadurch intensive Entspannung fördern. *Redaktion*] Dieses Verfahren ist neu für die Augenheilkunde und von uns erstmals für Augenpatienten entwickelt worden.

[Positive Ergebnisse mit Allgemeingültigkeit hatten dabei einen großen Anteil. *Redaktion*]

Geschichtlicher Rückblick

"Nada Brahma" - die Welt ist Klang. Das steht schon in den Jahrtausende alten indischen Veden (Veden sind die ältesten heiligen Texte Indiens, etwa im 3.-5. Jahrtausend vor Christus entstanden. Sie enthalten auch Hymnen und medizinische Texte). Heute wissen wir Dank der modernen Physik, dass der Kosmos schwingt, der Makrokosmos und der Mikrokosmos, die Sterne und jede einzelne Körperzelle und auch die Atome in anorganischen Materialien, alles ist Schwingung und Bewegung. Die Bibel erzählt in der Schöpfungsgeschichte: "Gott formte den Menschen aus Ton" und gab jedem seinen eigenen Klang, könnte man hinzu-

fügen, seine eigene Schwingung, seine eigene Persönlichkeit (lateinisch personare = durchtönen). Angelegt ist der Mensch von Natur aus auf harmonische Schwingungen und Gesundheit, Disharmonie führt zu Krankheit, der Mensch ist dann nicht im Gleichklang und Einklang mit sich und dem Leben, er ist "verstimmt". Ein Leben ohne Musik gibt es nicht, in keiner Kultur und zu keiner Zeit. So gab es bereits im alten Ägypten Musikpriesterinnen. Auch Pythagoras (570 v. Chr.) verwendete Lieder gegen körperliche Leiden, "zum Vergessen der Trauer und zum Stillen des Zornes sowie der Austilgung von Leidenschaften", die man heute "Affekte" nennt.

Schon lange weiß man, dass Gemütszustände wie Angst, Scham, Wut, Hass, Eifersucht oder Trauer nicht nur Zeichen innerer Unfreiheit sind, sondern Ursache für leibliche und seelische Krankheiten. Viele große Denker früherer Zeiten waren davon überzeugt, dass nicht nur unsere Sinneseindrücke (z.B. das Hören von Musik), sondern auch unsere seelischen Empfindungen denselben universalen Harmoniegesetzen unterliegen, die auch den ganzen Kosmos regieren. Der Physiker Kepler entdeckte, dass es ohne die Harmoniegesetze kein geordnetes, dynamisch sich bewegendes Sternensystem gäbe. Hermes Trismegistos formulierte "wie oben - so unten", und die Bibel sagt es in ähnlicher Weise: "wie im Himmel - so auf Erden".

Die neuen Forschungsergebnisse des Marburger Chronobiologen Professor Gunther Hildebrandt zeigen, dass die Gesundheit des Menschen immer dort gestört ist, wo die natürliche harmonikale Ordnung des biologischen Systems Mensch durcheinander gerät. Hildebrandt bezeichnete den menschlichen Organismus geradezu als eine "Musik-Physiologie", weil sich die Körperfunktionen an vergleichbaren Harmoniegesetzen orientieren wie die Musik.

Auch in den Tempelkrankenhäusern von Pergamon und Epidaurus wurde Musik gespielt. Die griechischen Gelehrten fanden heraus, dass dem Kosmos sowie der Mathematik und der Musik dieselben Gesetze zugrunde liegen. Sie konnten bereits darstellen, wie man mit bestimmten Klangfolgen emotionale Zustände beeinflusst und das Gehirn aktivieren und stimulieren kann. Seit Jahrtausenden werden, auch vor allem im fernen Osten, Klänge von Instrumenten zur

Bewusstwerdung eingesetzt: Klangschalen oder Hörner in Tibet, Gongs in Malaysia, die Sitar in Indien, die Ut und Ney in Zentralasien, Glocken und Orgeln bei uns oder Trommeln in Afrika. Gerade Ethnomusik mit Trommeln wird häufig zur Tranceinduktion eingesetzt und auch in der modernen Medizin genutzt, um transpersonale Zustände hervorzurufen. Schamanen in verschiedenen Gegenden der Welt heilen rituell mit Rhythmus und Klang. Vor 5000 Jahren beruhte auch in Indien die vedische Heilkunst auf der Wirkung von Klängen. (...)

Wie wichtig es ist, den Mikrokosmos Körper durch Musik in einen normalen Biorhythmus zu bringen, hat auch die Weltraumforschung ergeben. Bei Astronauten gerät durch Zeitveränderung sowie Schwerelosigkeit und Tonlosigkeit in der Weltraumkapsel der Biorhythmus völlig durcheinander. Zusätzlich wirken die enorm hohen psychischen Belastungen als Stressoren. Das Hören von Musik, besonders während des Weltraumfluges, macht ausgeglichener, reduziert Stress und normalisiert den Biorhythmus. Das Gehirn benötigt offensichtlich akustisch harmonische Reize als Stimulus für den biologischen Energiehaushalt.

Musik und Musikhören

Welche Bedeutung haben Musik und Musikhören für den Menschen?

Hören ist ein integraler körperlich-geistiger Vorgang. Man hört nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem ganzen Körper. Hören funktioniert auch über die Knochenleitung des Schädels aber auch über die Haut, mit der die Schwingungen der Musik aufgenommen werden. Wir schwingen in Resonanz mit den Tönen, die nach ihrem Charakter anregend oder beruhigend wirken können. Bestimmte Klänge können krank und aggressiv machen. (...)

Die Musik in Film, Funk und Fernsehen wird gezielt eingesetzt, um bei entsprechenden Situationen die erwünschten emotionalen Reaktionen hervorzurufen.

Ein Beispiel kann das erläutern: In einer kleinen Szene streift ein Mädchen durch einen Wald. Flöten und Vogelgezwitscher als Begleitmusik signalisieren eine fröhliche Stimmung. Ist die Begleitmusik aber dunkel, dissonant, wird Gefahr signalisiert, man ahnt ein drohendes Verbrechen. Dieselbe Szene wird dann abhängig von der Begleitmusik

völlig unterschiedlich empfunden und vom Gehirn unterschiedlich interpretiert.

Die Wirkung von Musik wird besonders bewusst in der Werbung eingesetzt. Hintergrundmusik zum Beispiel dient der Steigerung der Kauflust in Kaufhäusern, die seelische Wirkung der Musik wird umsatzsteigernd ausgenutzt. Musik ist zu einem Massenmedium geworden. Die Ohren kann man bedauerlicherweise nicht wie die Augen einfach schließen, um sich zu schützen. Der akustischen Manipulation ist man fast schutzlos ausgeliefert.

Vor der Erfindung elektronischer Musikinstrumente, vor Radio, Plattenspieler, Funk, Fernsehen und CD war Musikhören etwas ganz Besonderes. So erfreuten vorbeiziehende Musikanten die einfacheren Leute, während die Reicheren zu bestimmten Gelegenheiten Konzerte zu Gehör bekamen. Heute ist man Zuhause und außerhalb praktisch ständig von Musik umgeben, aber mehr im Sinne eines unbewussten Konsumierens ohne wirkliches Hinhören. Musik dient der Nebenbei-Unterhaltung. Bewusstes Hören aber bedarf der Stille und einer besonderen Umgebung, das heißt die innere Einstellung und die äußere Umgebung müssen stimmen. (...) Auch die körperliche Haltung spielt je nach der entsprechenden Situation eine Rolle. So erfordert ein klassisches Konzert oder eine Oper eine andere Haltung als Jazz, Hip-Hop und andere moderne Musik. Rhythmus und Klänge berühren das Seelenleben eines jeden Menschen und wirken auf die Dynamik seines Erlebens. Auch wenn Musikgeschmack sehr stark individuell geprägt und von biographischen Erlebnissen überlagert ist, gibt es Klänge, die auf alle Menschen beruhigend oder aufputschend wirken.

Eine stimmige Musik vermag tiefe vorgeburtliche und vorsprachliche Schichten anzurühren und Vorstellungen, Bilder, Gefühle und Assoziationen freizusetzen. Da Musik Bedeutungsträger für persönliche Erfahrungen ist und sehr stark auf die Dynamik des menschlichen Erlebens Einfluss hat, ist Musiktherapie immer eine Art von Psychotherapie.

Auch wenn die Wirkung von Musik individuell verschieden sein kann, lassen sich bei bestimmter beruhigender Musik generell

ähnliche Effekte wie bei den anderen Entspannungsmethoden beobachten:

- Entwicklung und Vertiefung von Entspannungszuständen, d.h. Abbau von Spannungen
- Milderung von Reizzuständen und Unruhe, Lösung von Verkrampfungen
- Entwicklung von Gefühlen und Emotionen, die das allgemeine Wohlbefinden bessern
- Anregen und Entwickeln der Fantasie

Kombiniert man Musik mit anderen Methoden (bei uns z.B. mit Atmung, Entspannung, Visualisierung), so verstärken sich die Effekte. Musik erleichtert dabei die Konzentration auf den Körper und auf die Übungen.

Zum Hören gehört aber auch das Gehirn. Musik hören heißt hauptsächlich, Schwingungen mit dem Sinnesorgan Ohr wahrzunehmen. Das Ohr ist schon etwa 4,5 Monate nach der Befruchtung voll funktionsfähig und somit das erste vollständig entwickelte Sinnesorgan. Der Hörsinn ist der erste Sinn, dessen Reize im Gehirn verarbeitet werden, und er erlischt als letzter. Mit dem letzten Atemzug ist das Hören noch nicht vorbei.

Das Innenohr hat erstaunlicherweise mehr Nervenenden als das Auge, der Mensch ist also zuerst und vielleicht sogar zumeist ein Hörender. Über das Ohr werden möglicherweise mehr Stimmungen und Gefühle vermittelt und ausgelöst als durch visuelle Eindrücke.

Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in den Menschen ein (Naturphilosoph Lorenz Onken, 19. Jahrhundert).

Taube Menschen verlieren den Kontakt zur Umwelt und damit eine Dimension des Erlebens, die seelische Harmonie ermöglicht. Was gehört wird, dringt in tiefere Seelenschichten als andere Sinneseindrücke. Deshalb ist Musik besonders geeignet, Zugang zum Unbewussten zu schaffen. Bewusstes Hören bewirkt eine Entfaltung von Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit. Musiktherapie ist im psychologisch-therapeutischen Bereich das sicherste Mittel, zu den Gefühlen der Menschen zu gelangen und diese therapeutisch zu beeinflussen.

Formen der Musiktherapie

Musiktherapie ist ein übergeordneter Begriff, unter dem sich verschiedene Methoden und

Konzepte verbergen. Im Wesentlichen unterscheidet man zwei Hauptgruppen: Die rezeptive Musiktherapie, bei der es ausschließlich um Anhören geht, und die aktive Musiktherapie, bei der Anhören und Mitmachen kombiniert werden. Von allen Musiktherapieformen ist es vor allem die rezeptive Musiktherapie, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Hier wird Heilung durch Hören erforscht und therapeutisch genutzt.

Die Vielschichtigkeit der Musiktherapie macht aber insgesamt eine wissenschaftliche Prüfung und Vergleichbarkeit ihrer Methoden schwierig. Ihren verschiedenen Richtungen liegen verschiedene Interpretationen von Krankheit und Gesundheit zugrunde und mitunter auch unterschiedliche, kulturabhängige Menschenbilder. In den letzten Jahrzehnten wurde versucht, die Wirkung der Musik und ihrer Heilkraft genau wie bei anderen Entspannungsmethoden über messbare Körperreaktionen zu erklären. Dies führte zur Entwicklung von therapeutischen Konzepten und zum Fachgebiet der Musikmedizin. Im Unterschied zur Psychotherapie wirkt hier das Medium Musik und nicht der Therapeut.

Im 20. Jahrhundert war Hyde die erste, die über die Wirkung von Musik auf den Körper des Menschen hingewiesen hat. 1924 untersuchte sie die Reaktion von Musik auf das Herz-Kreislauf-System. Sie stellte mit ihren Experimenten dar, wie sehr Musik den Menschen körperlich beeinflusst. Danach erschienen viele wissenschaftliche Arbeiten, die feststellten, wie wirkungsvoll die Musik auch auf den seelischen Zustand des Menschen ist. Außerdem fand man heraus, dass das Hören beruhigender Musik bei Angstneurosen ebenso wirkungsvoll ist wie z.B. progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Musikhören verstärkt zudem die entspannende Wirkung des Biofeedback-Trainings.

Im Mittelpunkt heutiger Musikmedizin steht die Wirksamkeit des Verfahrens auf Gehirn und Nervensystem sowie die Unterstützung klinischer, medikamentöser oder psychotherapeutischer Verfahren. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Musikmedizin das vegetative Nervensystem beeinflusst und dadurch besonders folgende Effekte zeigt:

- Senkung des Stresshormonspiegels
- Reduzierung des Sauerstoff-Verbrauchs durch Harmonisierung des Atems
- Regulierung des Stoffwechsels (z.B. bei Schilddrüsenüberfunktion)
- Senkung von Herzfrequenz und Blutdruck
- Schmerzreduktion
- Angstreduktion

Genutzt werden diese Wirkungen besonders in der Anästhesie (Narkose oder Betäubung) und in der Schmerzbehandlung. Bei Krebserkrankungen kann die Musikmedizin helfen, Angst und Verunsicherung zu bewältigen.

Wie wirkungsvoll die Therapie ist, hängt jedoch von der Tiefe des Musikerlebens ab, also von den Möglichkeiten des Hörenden, sich auf diese Erfahrung einzulassen. Bei ausreichender Hinwendung zum Hörerlebnis kann dann allerdings Verschiedenes passieren, z.B. tauchen aus dem Unterbewusstsein zahlreiche Assoziationen zum Tagesgeschehen oder aus der Vergangenheit auf, die sowohl individuellen als auch allgemeingültigen Seelenmustern entsprechen.

Die Wirkung der musikalischen Inhalte kann je nach Form der Darbietung sehr unterschiedlich sein, wobei die Musikart oder z.B. Wort und Klangtonlage (...), Textinhalte und Visualisierungen entscheidend sind. Gerade Vorstellungsübungen haben gezeigt, dass es möglich ist, das Immunsystem zu aktivieren, was besonders in der Krebstherapie genutzt wird.

Je nach Alter, Geschlecht, Bildung, familiärem, gesellschaftlichem und kulturellem Hintergrund, besonderem individuellen Geschmack, persönlichen Erlebnissen und Ressourcen können die Effekte entsprechend unterschiedlich sein.

Die zu P. Hübners musikalischer Resonanz Therapie-Musik durchgeführten wissenschaftlichen Studien legen nahe, dass die Auswirkungen von Musiktherapie unabhängig davon auftreten, ob der Hörer die Musik als schön empfindet oder nicht.

P. Hübner, ein anerkannter Komponist und Produzent therapeutischer Musik sowie wissenschaftlicher Musiktherapeut, sagt: "Außer Nahrungsentzug und Mangel an Liebe kann kaum etwas unser Seelenleben so berühren wie Musik." Hans-Helmut Decker-Voigt, der der einzige Professor für Musik-

therapie an einer Hamburger Musikhochschule ist, sagt: "Musik schließt uns, indem wir sie hören oder machen, an jene Zeit an, in der wir präverbal Kontakt aufnahmen, hielten und gestalteten. Dieses Erlebnis löst im Unbewussten verschüttete oder verdrängte Gefühle aus, die möglicherweise Aufschluss über Unerledigtes geben können!"

Klangreisen wie die auf unserer CD dienen dem therapeutischen Ziel, Symbole und Urbilder zu aktivieren, Entspannung, Loslassen zu induzieren. Musik hat aber nie eine zwingende Wirkung wie Drogen oder Medikamente. Wandlung wird vielmehr als möglich erachtet und erlebt. Musik rührt an und bewegt. Die Symbole, z.B. bei den Visualisierungsübungen, können das spirituelle Innerste anrühren und das zutiefst Heilsame erwecken.

Musiktherapie bei Depressionen

(...) Depression kann ein Symptom dafür sein, dass ein Mensch auf grundlegende Weise seinen Rhythmus verloren hat.

Auch wenn viele Menschen es leugnen, kann letztendlich jeder depressiv werden, je nach auslösendem Ereignis (z.B. einem Verlust) und dessen Verarbeitung. Tatsächlich sind depressive Stimmungen verständliche Reaktionen auf eine ganze Reihe von Ereignissen im Leben. Das resultierende Stimmungstief stört die Gedankenprozesse, steht der Konzentration im Wege und erschwert alltägliche Entscheidungen. Da depressive Stimmungen und Pessimismus in Wechselwirkung stehen, lassen einen die trübseligen Gedanken mutlos werden und sorgen dafür, dass die eigene Identität in Frage gestellt wird. Depressionen können auch zur Beeinträchtigung der Selbstachtung führen und irrationale Schuldgefühle oder Selbstbezeichnungen hervorrufen.

So wirkt sich die Depression auf unterschiedliche Funktionsweisen des Menschen störend aus, z.B. auf sein Verhalten und Denken. Aber auch das Immunsystem wird stark verändert, was das Entstehen von Krankheiten fördert.

Man kann Depressionen musikmedizinisch therapieren, denn Musik hat die einzigartige Eigenschaft, Gefühle auf ungezwungene Weise ins Bewusstsein zu bringen. Musik kann dann auch ein hervorragender Rückzugsort von existentiellen Schmerzen sein. Musik

vermittelt ein Gefühl von (...) innerer Losgelöstheit. Durch Musik wird man dabei unterstützt, über das hinauszugehen, was einen zu verschlingen und zu ersticken droht. (...)

Spezielle Musik löst zum Beispiel folgendes aus:

- Sie setzt innere Bewegung in Gang (vom Negativen zum Positiven).
- Sie wirkt als Katalysator (Beschleunigung der Gesundung).
- Sie vertieft gefühlsmäßige Erfahrungen (Ursache der Depression suchen).
- Sie verändert geistige Zustände (von Emotionen zu Gelassenheit).
- Sie stimuliert (von Apathie zu Aktivität).
- Sie löst innere Bilder aus.
- Sie entspannt.
- Sie verändert die Körperchemie (Reduktion von Stresshormonen).
- Sie ist ein Ventil für emotionalen Ausdruck.
- Sie ist in der Lage, Angst- und Stresszustände zu unterbrechen oder aufzulösen.
- Sie lenkt die Aufmerksamkeit von Ängsten, Spannungen und Sorgen ab.

Die Musik ist in diesem Zusammenhang auch in der Lage, Menschen "energetisch" aufzuladen. Sie hilft, den Verstand zu reinigen. Folglich kann Musik einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, Gedankenmuster, Einstellungen und Überzeugungen zu verändern und realistische Zielsetzungen zu ermöglichen. Sie hilft bei der Ausschaltung jener dissonanten negativen inneren Dialoge, die gerade in depressiven Phasen vorherrschen. Sie ermöglicht das Erkennen der falschen Maßstäbe gegenüber sich selbst und anderen, die sich besonders in Form von Angstzuständen und Feindseligkeit manifestieren und ein schlechtes Selbstbild hervorrufen. So kann die Musik als therapeutisches Medium depressive Gedanken umwandeln und die negativen, pessimistischen oder irrationalen Vorstellungen und Selbstaussagen verwandeln. Mit Hilfe der Musik kann man diese zunächst aktivieren und dann durch positive, rationale und optimistische Alternativen ersetzen.

Wie wirkt die Musiktherapie?

Für die Wirkung der Musiktherapie kann man verschiedene Erklärungsmodelle heranziehen.

Das Hören von Musik aktiviert vor allem die zentrale Hörbahn und auch Bereiche der Hirnrinde. Mit diesen wiederum verwoben ist im wahrsten Sinne des Wortes ein netzartiges System (formatio reticularis), das die Wachheit des Gehirns steuert und zur Stressregulation beisteuert. Von diesem Netzwerk gibt es auch Verbindungen zu Nerven der Wirbelsäule, die Einfluss auf Körperhaltung, Groß- und Feinmotorik, aber auch Anspannung bzw. Entspannung haben. Über eine direkte Verbindung des Ohrs zum Gehirn können akustische Informationen über das vegetative Nervensystem entsprechende Reaktionen auslösen. So beschleunigt sich z.B. bei einem Knall der Puls, bei Entspannungsmusik verlangsamt er sich. Bei Glaukoma-Patienten löst ein lauter Knall eine Steigerung des Augeninnendruckes aus. Da das vegetative Nervensystem wiederum mit dem Hormon- und Immunsystem vernetzt ist, können akustische Informationen auch über diese Systeme Einfluss auf Gesundheit und Krankheit ausüben.

Da die zentrale Hörbahn darüber hinaus Verbindungen zu Gehirnregionen hat, in denen Sinnes- und Körperempfindungen (z.B. Schmerz) verarbeitet werden, kann man sich den Einfluss von akustischen Wahrnehmungen z.B. auf das Schmerzerleben erklären. Ähnliches gilt für Gefühle, Ängste oder Erlerntes; eine Vernetzung der Hörbahn mit den entsprechenden Schaltregionen im Gehirn lässt Gehörtes auch darauf Einfluss nehmen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin lehrt sogar, dass über das Ohr Verbindungen zu

allen Körperbereichen bestehen und z.B. mit Akupunktur beeinflusst werden können. Zusammenfassend kann man also sagen, dass akustische Phänomene über die zentrale Hörbahn Einfluss haben auf die psychische und körperliche Situation des Menschen. Diese Kenntnisse und Erfahrungen nutzt die Musiktherapie zur Heilung von Krankheiten.

Nun gelangen aber Höreindrücke vom rechten Ohr zur linken Gehirnhälfte und vom linken Ohr zur rechten Gehirnhälfte. Was bedeutet das?

1981 wurde der Nobelpreis für Physiologie Roger W. Sperry für seine Forschungen über die beiden Gehirnhälften verliehen. Sperry fand heraus, dass die linke Gehirnhälfte die rechte Körperseite kontrolliert, die rechte Gehirnhälfte die linke Körperseite und dass die beiden Hälften auch unabhängig voneinander reagieren können. Weitere Forschungen ergaben, dass in der linken Hälfte Verstand, Sprache und Logik betont sind, besonders bei Rechtshändern, und dass die rechte Gehirnhälfte räumliche, melodische und Gefühlsanteile speichert. Jede der beiden Hälften ist jedoch fähig, eigenständig wahrzunehmen, zu lernen, sich zu erinnern und zu fühlen; sie tauschen sich aus, was man z.B. in Träumen erkennt.

Man kann heute den beiden Gehirnhälften im Wesentlichen folgende unterschiedliche Bereiche zuordnen (bitte beachten Sie, dass die Auflistung keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat und unter Umständen wegen der besseren Übersichtlichkeit etwas plakativ erscheint):

linke Gehirnhälfte	rechte Gehirnhälfte
Intelligenz rationales Denken Yang (männliches Prinzip) bewusste Vorgänge intellektuelle Einsicht analytisch-mathematisches Denken abstrakte Begabung Zeit Aktivität Digital Analyse einzelner Worte	Intuition gefühlsmäßiges Denken Yin (weibliches Prinzip) unbewusste Vorgänge emotionale Verarbeitung ganzheitliche Zusammenschau künstlerische Begabung, Kreativität Raum Passivität Analog Erkennen von Sprach- und Sinnzusammenhängen

Sprache zeitliche Abläufe	Musik Zeitlosigkeit
--	--------------------------------------

[Die moderne medizinische Forschung konnte darlegen, dass große Unterschiede in der Aktivität der beiden Gehirnhälften bestehen und die Dominanz von nur einer Hälfte mit Krankheit verknüpft sein kann. *Redaktion*]
Je harmonischer die Gehirnhälften zusammenarbeiten, desto ausgeglichener und gesünder ist der Mensch.

Unbewusste Vorgänge scheinen überwiegend rechtshirinig abzulaufen. Hypnose, Autogenes Training, Visualisierung und Musiktherapie arbeiten bevorzugt mit der rechten Gehirnhälfte. Sprachliche Texte (...) werden linkshirinig verarbeitet. (...) Die rechte Gehirnhälfte ist auch enger mit der Vorstellung vom eigenen Körper assoziiert, und es hat sich die Auffassung durchgesetzt, dass sie für die Bildung psychosomatischer Symptome "verantwortlich" ist. Symptome sind demnach eher Äußerungen in der Sprache der rechten Gehirnhälfte.

Ein Symptom und sein zugrunde liegendes Problem auf der unbewussten Ebene zu behandeln ist deshalb besonders wirksam und zudem heilsamer, als wenn ein Patient mit Verstand und starkem Willen seine Symptome zu bearbeiten versucht. Je stärker willentlich gegen etwas gekämpft werden soll, um z.B. eine Verhaltensänderung herbeizuführen, desto weniger gelingt es.

Die inneren Widerstände wachsen mit der Intensität des Willens. Das Erkennen, Bejahen und dann Loslassen alter Muster ist der effektivere Weg, und das gelingt eher mit Intuition und Gelassenheit, die bevorzugt in der rechten Gehirnhälfte angesiedelt sind.

Musiktherapie unterscheidet sich also von analytischen Verfahren der Psychotherapie, die das Symptom aufdeckend verstandesmäßig (linkshirinig) behandeln wollen, indem sie das Unbewusste anspricht. Sie überlässt es der Weisheit des Unbewussten, den Grund für das Symptom zu suchen und kreativ eine andere unschädliche Möglichkeit zu finden, dasselbe Ziel zu erreichen, das zuvor mit Krankheit angestrebt wurde.

Musiktherapie und Gehirnfunktionen

Die technische Entwicklung des EEG (Elektroencephalogramm) macht es möglich, die sehr schwache elektrische Aktivität des Gehirns als sogenanntes Hirnwellenmuster zu messen und auf bestimmte Zustände des Gehirns zu beziehen. Mit dem EEG misst man aber nur verschiedene elektrische Ströme des Gehirns, was sich auf körperliche Funktionen beschränkt und mit den nicht-materiellen Anteilen (Seele, Bewusstsein) nichts zu tun hat. Beim Bewusstsein scheint es sich eher um ein energetisches Feldphänomen zu handeln, das sich mit den biologischen Strukturen des Gehirns austauscht. Ein EEG kann bestenfalls Anhaltspunkte für das Bewusstsein liefern.

Bestimmte Hirnwellenmuster gehen häufig mit bestimmten Aktivitätszuständen des Gehirns einher (z.B. Schlaf oder Wachheit). Folgende Hirnwellenmuster werden unterschieden und bestimmten Aktivitäten oder Zuständen des Gehirns zugeordnet:

1- 3 Hertz:	Deltawellen: tiefer traumloser Schlaf, Trance, Hypnose
4- 7 Hertz:	Thetawellen: Meditation, Traum, Phantasie, bildhafte Vorstellung, Inspiration
8-13 Hertz:	Alphawellen: entspannter Wachzustand, ruhiges Denken
14-30 Hertz:	Betawellen: wacher, alarmbereiter Zustand, logische Verarbeitung von Daten, nach außen gerichtetes Bewusstsein, Unruhegefühl, plötzliche Angst

[Die Entstehung von Bethawellen wird durch unsere CD nicht gefördert. *Redaktion*]

Alpha- und Thetawellen im EEG geben Hinweise auf Bewusstseinszustände im Grenzbereich von Wachsein und Schlafen. Unbewusste Informationen können auftauchen, und das Bewusstsein insgesamt kann für unbewusste Informationen durchlässiger werden. Man kann sich zum Beispiel vorstellen, dass in diesem Zustand Erinnerungen aus der frühen Kindheit auftauchen oder dass geniale Entdeckungen gemacht werden. Einstein soll in diesem Zustand seine

Formel für die Relativitätstheorie gefunden haben.

Binaurikulare Schwingungen

Das Phänomen der Gleichschaltung beider Gehirnhälften wurde vor 30 Jahren erstmals bei Meditierenden (Transzendente Meditation / TM) nach langer Übung beobachtet. Weil diese Gleichschaltung seelisch-körperlich segensreiche Auswirkungen hat, wurde danach gesucht, wie man sie gezielt erreichen und als Therapie einsetzen kann. Dies gelang auf technischem Wege, mit Hilfe des Phänomens der so genannten binaurikularen Schwingungen (aurculus lat. das Ohr). Diese Schwingungen wurden von dem Deutschen Heinrich Wilhelm Dove entdeckt.

Wichtig ist zunächst zu wissen, dass sich akustische Signale, z.B. Töne, vor allem in der Luft in Wellen ausbreiten, die Schallwellen genannt werden. Schallwellen lassen sich in Kurven darstellen, die wie Wellen auf- und abschwngen. Große Wellenlängen stammen von tieferen Tönen, kleine von höheren Tönen. Leise Töne haben einen kleinen Wellenausschlag, laute einen großen. Die Tönhöhe wird durch die Frequenz angegeben, die sagt, wie oft der gleiche Schalldruck pro Sekunde an einer Stelle des Schallfeldes wiederkehrt. Die Frequenz wird in Hertz (Hz) gemessen.

Was versteht man nun unter binaurikularen Schwingungen?

[Zwei reine Töne mit leicht unterschiedlicher Höhe werden dem rechten und linken Ohr getrennt aber zeitgleich zugespield, zum Beispiel ein 100 Hz-Ton auf der einen Seite und ein 110 Hz-Ton auf der anderen Seite. Das Gehirn entdeckt diesen kleinen Tonhöhen-Unterschied von 10 Hertz und lässt ihn uns als pulsierendes Schwingen in der Kopfmittle wahrnehmen, die so genannte binaurikulare Schwingung von 10 Hz. (...)

Diese akustische Methode ist in der Lage, die Hirnwellenaktivität zu beeinflussen, also im Gehirn zum Beispiel Betawellen oder Alphawellen dominieren zu lassen. Binaurikulare Schwingungen können stimulierend auf verschiedene Hirnzellen wirken - besonders wenn sie mit bestimmter Musik, Atemübungen oder Visualisierungen kombiniert werden. Messbar und darstellbar ist dies im EEG-Muster. [Durch die Interaktion

zwischen Gehör und Gehirn wird das Gehirn angeregt, sein eigenes Schwingungsverhalten dem vorgegebenen anzupassen. *Redaktion]*

Binaurikulare Schwingungen im Bereich von 1 - 3 Hz (Deltawellen) und 4 - 7 Hz (Thetawellen) wirken besonders entspannend und führen zu meditativen Zuständen. Solche binaurikularen Schwingungen sind bereits erfolgreich zur Begleitbehandlung Suchtkranker eingesetzt worden. Binaurikulare Schwingungen zwischen 14 und 24 Hz, also Betarhythmen [werden durch unsere CD nicht angeregt. *Redaktion]*, führen besonders zu besseren konzentrativen Leistungen und fördern das Gedächtnis. Sie eignen sich also zu Prüfungsvorbereitungen oder Tätigkeiten, die absolute Wachheit und Konzentration erfordern. Das Hören der bloßen Wellen reicht aber nicht aus, da das Gehirn als Selbstschutzmechanismus gelegentlich "abschaltet". [In Verbindung mit bestimmter Musik und wenn der Hörer eine Entspannung zulässt und sich bewusst darauf einstellt, kann die Therapie mit den binaurikularen Schwingungen wirksam sein. *Redaktion]*

Das Monroe-Institut in den USA hat viel zu diesem Thema geforscht und u.a. herausgefunden, dass die binaurikularen Schwingungen das Gehirn trainieren bzw. konditionieren können. So kann man nach längerem Üben mit einer speziellen Musik, die binaurikulare Schwingungen verursacht, schließlich auf einen kurzen Reiz hin bereits eine Synchronisation der Gehirnhälften erreichen. Kurzes Hineinhören in die CD kann dann genauso effektiv sein, wie das Anhören der ganzen CD. Deshalb bieten wir auf unserer CD eine lange (...) und eine kurze Version an.

Synchronisation des Gehirns bedeutet: Weg von zu strenger Einseitigkeit, die Krankheit

hervorrufen kann, hin zu Harmonie, Ausgewogenheit, Gleichgewicht und Gleichklang. Die Harmonisierung von Psyche und Körperfunktionen kann zu Gelassenheit (Loslassen) und körperlicher Gesundheit führen. Kombiniert man dieses Prinzip mit speziellen Visualisierungsübungen, kann man bestimmte Krankheiten gezielt behandeln, wie das durch unsere CD angestrebt wird.

Musiktherapie in der Augenheilkunde

Das Konzept unserer CD fußt auf Ergebnissen gründlicher internationaler klinischer Forschung, eigenen Erfahrungen und wissenschaftlichen Ergebnissen. (...)

[Beim Hören entstehen im Kopf binaurikulare Schwingungen, deren Auslöser (bestimmte Sinuston-Kombinationen) kaum wahrnehmbar in die Musik eingebettet sind. Am Anfang der Musik, wenn man erst langsam in die Entspannung geführt wird, entstehen vermehrt Alpha-binaurikulare Schwingungen. Später wird das Gehirn angeregt, vermehrt Theta- und Deltaschwingungen zu produzieren, um damit tiefere Bewusstseinszustände zu ermöglichen. Diese sind die Voraussetzung für geistige und körperliche Entspannung. Redaktion]

Die Gesamtkomposition hat eine wissenschaftlich beweisbare Wirkung auf den Augeninnendruck, aber auch auf Blutdruck, Pulsfrequenz, Muskelspannung, Hautwiderstand und Hirnwellenmuster. Die Beeinflussung der psychischen Befindlichkeit ist ein weiterer Aspekt. In unseren Untersuchungen haben wir die Hirnwellen durch das EEG gemessen, die seelische Befindlichkeit ermittelten wir mit einem Fragebogentest. **Bei der Musiktherapie kommt es nachweislich zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist.** Das Bewusstsein für Klänge und bestimmte bildliche Vorstellungen, die wiederum innere Prozesse in Gang setzen, wird gefördert. Die kreativen Bilder verbessern dann die Funktionen im Augen-inneren. (...)

Durch unsere Studien entdeckten wir, dass sich bei den Patienten der Augeninnendruck deutlich änderte - er sank durchschnittlich um 5 mm Hg. Während des Hörens der CD stieg die Temperatur des Auges an. Dies entspricht einer stärkeren Durchblutung des vorderen Augenabschnittes. Bei einigen Patienten zeigte die Durchblutungsmessung am Sehnerv ebenfalls eine Verbesserung. Weitere Messungen zeigten eine leichte Herabsetzung des Herzschlages und einen Anstieg des Hautwiderstandes – beides signalisiert deutlich Entspannung. Das Gleiche stellte man an den Wellen des EEG fest.

Alle Patienten gaben im Test zur subjektiven Befindlichkeit an, dass sie sich deutlich wohler und gesünder fühlten, und zwar sowohl während der Sitzung als auch nach den zehn Versuchstagen und weiterhin. Es gab auch Hinweise auf eine Besserung von Sehschärfe und Gesichtsfeld. Zusammenfassend kann

man also sagen, dass wir erfolgreich Patienten mit Augenproblemen über das Hören therapieren.

Das Wichtigste in Kürze:

Bestimmte Musik ist eine geeignete Begleittherapie zur Senkung des Augeninnendruckes und zur Reduzierung von körperlich-seelischen Spannungen. In unserer Arbeitsgruppe arbeiten wir mit rezeptiver Musiktherapie, bei der die Musik ausschließlich angehört wird. (...)

Die Musik beruhigt. Begleitende Vorstellungsübungen senken den Augeninnendruck und führen zu einer besseren Durchblutung des Auges. Der Stresspegel sinkt, und die seelische Befindlichkeit bessert sich. (...)

Anleitung zum Hören der CD

(...)

Gestatten Sie der Musik, den Kopf von negativen Gedanken zu reinigen und gestatten Sie Ihrem Herzen, dem ganzen Körper und dem Geist, Ihren Gedanken und Gefühlen zuzuhören. Nehmen Sie aktiv an Vorstellungsübungen teil, während die Musik (...) deren Zustand formt und verändert. Versuchen Sie, heilende geistige Bilder zu erzeugen und sich dafür der Musik zu bedienen. Beim entspannten Anhören kann das Herz sich mit dem umfassenden Bewusstsein verbinden. Geben Sie dem Körper die Möglichkeit, durch Muskel- und Atemtechnik zu entspannen, während Sie auf Ihre inneren Botschaften hören.

Visualisierungen

Visualisieren hat mit Sehen zu tun, aber mit "innerem Sehen". Machen Sie z.B. einmal die Augen zu und stellen Sie sich eine schöne halbierte gelbe Zitrone vor. Sie nehmen in Ihrer Vorstellung diese Zitrone in die Hand, riechen daran, beißen hinein und vielleicht spüren Sie, wie sich der Speichel im Mund vermehrt.

Das ist eine Visualisierungsübung, die zeigt wie innere Bilder körperliche Reaktionen hervorrufen können. Die Kraft solcher inneren Bilder ist in ihrer Bedeutung nicht zu unterschätzen. Innere Bilder rufen körperliche Antworten hervor, wirken aber auch stark auf das Unterbewusstsein, welches seinerseits dann körperliche Reaktionen hervorrufen oder verstärken kann.

Wir haben in unseren Entspannungsübungen für Glaukumpatienten gezielt solche Visualisierungen eingebaut. Wir konnten schon vor über zehn Jahren, als wir mit Autogenem Training arbeiteten, feststellen, dass die speziellen Visualisierungsübungen zur Senkung des Augeninnendruckes hilfreich waren. Deshalb enthält auch unser jetziges musikmedizinisches Übungsprogramm im Wesentlichen solche Visualisierungsübungen.

Es ist zuvor ganz wichtig, sich mit dem anatomischen Aufbau des Auges aus dem ersten Teil dieses Buches vertraut zu machen und sich die Abbildungen sehr gut einzuprägen. Man sollte diese mühelos vor sein inneres geistiges Auge holen können und sozusagen innerlich sehen.

Man sollte sich vorstellen können:

- Wie und wo wird das Kammerwasser produziert?
- Wo fließt es hin?
- Wie kann ich in diesem Kammerwasser mitfließen zur vorderen Augenkammer? Hilfreich ist vielleicht die Abbildung mit den kleinen Schwämmern im Schwammwerk des Kammerwinkels.
- Wie ist es, wenn ich mitten in meinem Auge stehe und nach vorn in die Welt blicke? Was sehe ich, was empfinde ich dabei?
- Was sehe ich, wenn ich mich umdrehe und auf die Sehnervenscheibe blicke?
- Wie sieht vor meinem inneren Auge der „Weg“ durch eine wunderschöne Landschaft aus?
- Den Säulentempel sollte man vor den inneren Augen sehen und möglichst ein Bild für die "Wesenheiten" erschauen können.

Sie sollten wissen, dass diese inneren Vorstellungen Ihre ganz eigenen Bilder sind, also ein Teil von Ihnen selbst.

Die Fähigkeit zum Visualisieren ist bei den einzelnen Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt. Es ist sozusagen eine Begabung, die man hat oder nicht hat, die man allerdings auch schulen kann. Gutes Visualisieren soll damit zusammenhängen, wie gut man die rechte Gehirnhälfte aktivieren kann. Aber auch wenn man nicht so besonders gut innerlich sehen kann, wirkt die (...) Therapie

auf das Unterbewusstsein und entfaltet dort ihre Wirkung. (...)

Beim Anhören der CD ist es wichtig, dass Sie keine Erwartungen haben, besonders an ihre Leistung. Diese hemmen Ihre Entwicklung. (...)

Im Zen-Buddhismus heißt es:

Erfüllt von Erwartungen sind wir leer. Frei von Erwartungen sind wir reich.

Erwartungen blockieren die Entwicklung und begrenzen den Horizont. Gestatten Sie Ihrem inneren Selbst, mit der Musik zu schweben und sich von ihr umhüllen zu lassen, ohne Erwartung, wie Ihre Vorstellung, Gefühle und das Ergebnis sein sollten. Setzen Sie sich nicht unter Erfolgszwang!

Die einzelnen Abschnitte der CD

Anspannung und Entspannung

Bei der Anfangs-Übung Anspannung und Entspannung geht es darum, dass Sie loslassen, erst auf körperlicher und anschließend auf geistiger Ebene. So verringern Sie Stress.

Dieses Anspannen und Entspannen fordert Sie auf, alle Gedanken, Gefühle, Sorgen, Befürchtungen, Ängste, Anspannungen und Kümmernisse loszulassen. Loslassen bedeutet in diesem Sinne, an einer Sache beteiligt zu sein, ohne ihr verhaftet zu sein. Wenn Sie loslassen können, werden allmählich die negativen, selbstzerstörerischen Gedankenmuster durchschaut, und Sie können sie gehen lassen. Solche Gedankenmuster haben immer mit übertriebenen Erwartungen an sich selbst und an andere, mit Perfektionismus und mit ungesunden Gewohnheiten zu tun. Geben Sie die ständige Kontrolle über sich selbst und vor allem auch über andere auf.

Wenn Sie dann wirklich loslassen können, wird alles gleichgültig, d.h. gleichwertig. Sie haben die Chance, ins Gleichgewicht (Ausgewogenheit zwischen rechter und linker Gehirnhälfte) zu kommen.

Wissenschaftliche Studien haben reichlich bewiesen, dass Entspannungstechniken verschiedener Art wichtig sind, um das Immunsystem des Körpers zu stärken,

Selbstvertrauen zu steigern, die Konzentration zu verbessern, Spontaneität zu bewirken und Kreativität zu fördern. Regelmäßiges Üben ist allerdings erforderlich. Erst dann reduzieren sich Angst, Anspannung, Panik, Aggression und Wut, das heißt Stress insgesamt.

Da Anspannung und Schmerz auf das Engste miteinander verbunden sind, vermag bestimmte beruhigende Musik auch den Schmerzkreislauf kurzzuschließen (im Sinne eines "akustischen Betäubungsmittels") und somit den Schmerz zu reduzieren.

Atemübungen

Menschen unter Stress oder in Angst haben einen schnellen Atemrhythmus, atmen aber nur flach, ohne die Lungen zu füllen. In Panik stockt einem der Atem sogar. Gestörte Atmung ist also ein Zeichen dafür, dass jemand seinen Rhythmus und seine Ruhe verloren hat. In der Entspannung dagegen wird die Atmung tief und ruhig.

Der Atem ist die Grundlage fast aller Entspannungstechniken. Er fördert die Entspannung. Den Weg des Atems zu verfolgen, heißt den "Königsweg" zu gehen. Der bewusste Umgang mit Atem in Kombination mit spezieller Musik eröffnet Wege zu tiefer Selbsterfahrung und Heilung. Atmen kommt von "Atman", das ist das indische Wort für Hauch, Seele oder Selbst. Atemtherapie war schon in den alten Hochkulturen bekannt und ist heute noch ein wichtiger Bestandteil der östlichen Traditionen und meditativen Techniken. Durch die Atmung kann Unbewusstes mit Bewustem verbunden werden.

Atmen bewirkt einen Transformationsprozess, der sich wachstumsfördernd und stärkend auf die gesamte Persönlichkeit auswirkt. Wenn man, wozu man in der CD aufgefordert wird, „Musik einatmen“ soll oder „durch die Augen atmen“ soll, so gilt es sich vorzustellen, wie die Melodie bei jedem Einatmen durch den Körper eintritt und durch die Organe fließt. Bei dieser Übung sollen die Augen spürbar und erfahrbar werden, indem der Atem in Gedanken zu den Augen geleitet wird, die Augen durchströmt und damit bildhaft Energie dorthin bringt.

Bei jedem Ausatmen kann man dann negative Gedanken, Sorgen, Anspannung und Stress aus dem Körper wieder bewusst entweichen lassen. Man erfährt, wie der Körper gereinigt, harmonisiert und stimuliert

wird. Man kann spüren, wie die Musik in den Körper eintritt und ihn von Ungesundem, Negativem und Unerwünschtem befreit.

Ruhe und Gelassenheit

Die Musik (...) will auch helfen, innere Ruhe zu finden. Ruhe heißt, Gedanken Einhalt gebieten, sie unterbrechen, minimieren oder auslöschen, das heißt vom seelischen Hintergrundrauschen loslassen, insbesondere von zwanghaften, sich wiederholenden Ängsten und Sorgen. In der Regel sind es negative, selbstvernichtende, angstmachende, irrationale Selbstaussagen oder lästige geistige Mitteilungen, die die innere Ruhe stören.

Die Forschung zeigt, dass solche Gedanken mit entsprechenden Gefühlen verbunden sind, so dass eine Technik, die diesen Gedanken Einhalt gebietet, ein nützlicher Verbündeter bei der Reduzierung von Stress und negativen Gefühlen sein kann. Anstelle der negativen Gedanken sollen positive Assoziationen treten. (...)

Wenn sich Gedanken dazwischen drängen - und das tun sie immer - sollte man sich erlauben loszulassen. (...) Dann sollen Sie wieder zum Fluss der Musik zurückkehren. Allmählich, nach längerem Üben, fängt man wirklich an zu fließen, wird sensibilisiert für die Stimmung dessen, was erfahrbar ist, kann eins damit werden, sich integrieren und das Ereignis des Augenblicks erleben. Es gilt, eins zu werden mit der (...) Musik.

Dazu gehört natürlich, die Kontrolle aufzugeben, sich den Bildern der Musik (...) zu ergeben, sich einzulassen und ihnen mit einem inneren Lächeln zu begegnen. Bestimmte Musik ist ein Hilfsmittel für das Mitfließen mit den Veränderungen des Lebens und dem Wachstum, sie kann so zum Verständnis verschiedenster Lebensprobleme führen.

Sie hilft, eine positive und bessere Haltung zu bewahren, nachhaltige Ängste und überwältigende Besorgnis fernzuhalten. Sie ermöglicht persönliches Wachstum und verankert im "Hier und Jetzt". Sie fördert die Konzentration auf den sich fortentwickelnden Lebensweg, getragen sein vom Sein. (...)

Naturklänge

Die in unserer Musik integrierten Naturklänge haben eine eigene Bedeutung. Alles in der

Natur hat seinen ureigenen spezifischen Klang. Die Wellen des Ozeans zum Beispiel, ein Zeichen unendlicher und ewiger Kraft, haben ihre eigene unnachahmliche Melodie, wenn sie tosen oder an den stillen Stränden ausklingen. (...)

Diese Klänge erwirken im Menschen Emotionen, Erinnerungen, Erfahrungen. Jeder geht in Resonanz mit dieser ganz eigenen Klangwelt und mit dem eigenen Inneren. Vielleicht spüren Sie bei diesen Klängen auch Unsicherheit. Das kann ein Zeichen von Angst sein, dem eigenen Rhythmus zu folgen und ein Hinweis, dass Sie noch immer vorziehen, sich äußeren Vorgaben anzupassen.

Wasser

In der Traumdeutung hat man erkannt, dass Wasser als Symbol stellvertretend für das Unterbewusstsein steht. Wasser steht auch für Harmonie, wie Laotse formuliert:

*Wasser ist Harmonie.
Der Regen küsst die Bäche.
Die Bäche fließen in die Flüsse.
Flüsse folgen ihrem Weg in Seen und Ozeane.
Ihr Tanz wird zu Regen.
In dem es einfach ist, wird Wasser zu sich selbst.*

Wir haben in unsere Musik Wasserelemente mit der Aufforderung zu Fließübungen eingebaut, weil sie zum einen direkt mit dem Krankheitsbild Glaukom assoziiert sind und weil sie sehr stark das Unbewusste ansprechen. Das Bild von Flüssen (...), die zu ihrem Bestimmungsort fließen, kann Ängste reduzieren. Wassergeräusche helfen, sich auf sein Unterbewusstsein einzulassen. Es gilt bei den "Fließübungen", sich von allen Sorgen und Ängsten (...) zu befreien, loszulassen, losgelöst zu schweben, im völligen Wohlbefinden und im Gefühl des Getragenseins mit dem Wasser und den musikalischen Melodien.

Tempel

Der in der CD angesprochene Heilungstempel ist ein Zufluchtsort der Phantasie, eine heilige Schutzstätte tief im Inneren des Ich, wo man vollkommen sicher und in Frieden ruhen kann. Er ist ein Ort, der positive Grundgefühle vermittelt, der Innenraum der Seele, in den die Musik einen hineinträgt. Dieser besondere Raum ist ein geistiger Aufenthaltsort zur Reinigung und Heilung. Es

gilt, mit der Musik dorthin zu fließen und den entstehenden Bildern Raum zu geben. Es gilt zu fühlen, wie die Musik im tiefen Selbst heilend wirkt, wie sie mit der Umgebung harmonisiert.

"Innere Wesenheiten"

Man kann sich den "inneren Führer" als Spiegelbild unseres innersten "weisen Selbst" vorstellen. Das Wort Selbst bezieht sich dabei nicht nur auf das individuelle Selbst, sondern auf die gesamte Persönlichkeit, d.h. eine Kombination aus Ich, Bewusstsein sowie personalem, kollektivem und transpersonalem Unbewussten. Dieses erscheint in Träumen, Mythen und Märchen in Form von Figuren und Symbolen (bei uns "Wesenheiten" genannt).

Indem man nun über die Visualisierung Zugang zum eigenen Selbst erlangt, nimmt es die Form an, die wir ihm geben und begegnet uns an unserem ureigenen Platz. Es ist eine Art "ewige Entität", in deren Gegenwart wir Vertrauen, Wohlbefinden, Frieden und Sicherheit empfinden dürfen.

Beim Zurückkehren in die "wirkliche Welt" gilt es dann, daran zu denken, keines der Bilder und keinen der Klänge, die man aus dem tiefsten Inneren mitgebracht hat, zu verlieren oder zu vergessen. Sich vielmehr dessen bewusst zu sein, dass dies ein Ort ist (zum Beispiel der Heilungstempel), an den man jederzeit zurückkehren kann, sooft, wann und wie man will. Man muss dabei nur das akustische Gedächtnis aktivieren, den Geist von Erwartung befreien und ihn für die Harmonie öffnen. Musik anzuhören, die im Geist Bilder entstehen lässt, kann einen also mit neuen Inspirationen erfüllen.

Die Reise durch die Welt der Klänge und durch die Augen kann dann zu Initiation werden, in ein neues Leben, ein neues Gewahrsein, zu Achtsamkeit, Ruhe, Gelassenheit. (...)

Manchen Patienten wird der Inhalt der CD eventuell nicht liegen. Sie spüren, dass da in ihrem Unterbewusstsein etwas angeregt wird, das sie lieber dort lassen möchten. Sie fühlen sich beim Anhören vielleicht unangenehm berührt und wehren innerlich ab. Genau genommen sind Sie dann ganz besonders betroffen, ja zutiefst getroffen, denn hier wird Ihr Ego mit seinen verdrängten Anteilen konfrontiert. Hier haben sie ein echtes Problem mit den Botschaften, die vermittelt

werden sollen. Wer also beim Hören (...) der CD Ablehnung in sich aufwallen spürt, ist besonders aufgerufen, in sich zu gehen.

Eine andere Gruppe von Menschen wird die CD ganz anders hören und empfinden. Sie sind angetan von Inhalt und Musik und glauben nun, ihr Problem sei einfach lösbar und leicht wegzuthrapieren. Davor muss allerdings auch gewarnt werden. Unsere guten wissenschaftlichen Ergebnisse dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Symptome nicht einfach "weggeträumt" werden können. Die Symptome fordern noch immer auf, an sich selbst zu arbeiten. Verdrängung und in das Unterbewusstsein abschieben ist eine ungeeignete Methode. (...)

Auf dieser Wirklichkeitsebene spielt sich die klassische Schulmedizin ab. Man konsumiert etwas (Tablette, Spritze, CD) und setzt alle Erwartungen darauf, dass die Symptome vergehen. Das kann durchaus gelingen, löst aber die eigentlichen Probleme nicht, da Heilung nur von Innen kommen kann, nicht aus dem Medikamentenschrank oder dem CD-Spieler. Man kann die CD auch auf dieser Ebene durchaus erfolgreich anwenden, sie wird auf alle Fälle z.B. den Augeninnendruck senken. (...)

Da unserer CD insbesondere eine Druckkrankheit, sowie eine Verengung der Gefäße therapieren soll, ruft sie natürlich auf, Fragen nach dem eigenen inneren Druck im Leben zu stellen und die eigene Unterdrückung und Enge des Bewusstseins zu erkennen. Erst wenn man gewillt ist, sich mit seinen Symptomen und deren Informationsgehalt auseinander zu setzen, wenn man die Machenschaften des eigenen Ich und das Leiden daran durchschaut, dann ist jene Therapieebene erreicht, die die CD anregen und unterstützen soll. (...)

Produktion und exklusiver Vertrieb der CD-Reihe BEGEGNUNGEN:

media consulting
Theo Werdin
Grünbergerstraße 1A
D-35390 Gießen

0641 8773323 Tel.
0641 7962855 Fax

info@medicrossover.de
www.medicrossover.de