

INTERVIEW mit Stephanie P. Erkens,
Initiatorin der Konzertreihe „Klang der Stille“ in München

Klänge erreichen den ganzen Menschen

NATUR & HEILEN sprach mit Stephanie Erkens, die 2004 das Projekt „Klang der Stille“ ins Leben rief und seitdem ausgesuchte Worldmusik-Events organisiert, über die heilenden Kräfte der Musik und des Klangs.

N & H: Der Körper hat sein eigenes Gedächtnis. Jede Art von seelischer Verletzung oder sogar Traumatisierung hinterlässt im Körper Spuren, die ihn in einen Zustand der Disharmonie versetzen. In der Folge spüren wir Unwohlsein, Blockaden, Stagnation bis hin zu körperlichen Beschwerden – die Energie kann nicht mehr ungehindert fließen. Was können Klänge dabei bewirken?

Stephanie Erkens: Klang hat eine sehr wirksame und direkte Möglichkeit, das Gehirn und die Nerven zu erreichen. Dieses Wissens bedient sich ebenso die herkömmliche Musiktherapie wie die in der heutigen Zeit zunehmend beliebte Klangtherapie. Immer wieder belegen Untersuchungen, dass eine Behandlung mit beispielsweise hochfrequenten Obertönen bestimmte Gehirnbereiche in Schwingung versetzen können. So zeigen sich nicht nur bei Menschen ohne spezifische Probleme Ergebnisse, die ihre musikalischen Fähigkeiten und die Lernfähigkeit im Allgemeinen, wie z.B. das Erlernen einer Fremdsprache, verbessern. Auch bei legasthenischen, autistischen und depressiven Menschen sowie bei Stotterern zeigen sich deutlich Heilerfolge. Ingrid Frank, Klangtherapeutin in München, kann aus eigener Erfahrung bestätigen, dass der Klang kreative Problemlösungen fördert. In ihrer Praxis arbeitet sie sehr viel mit obertonreichen Instrumenten wie Monochord, großen Röhrengongs, Kristallklingschalen und tibetischen Klingschalen. Durch die obertonreichen Klänge werden die beiden Gehirnhälften harmonisiert. Dadurch ist es möglich, schöpferisch tätig zu sein, neue Ideen zu entwickeln und so mit den Herausforderungen des Lebens kreativ umzugehen. Die den Obertönen innewohnende Ordnung überträgt sich auf den Menschen und führt so zur Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Schon in den ältesten schamanischen Traditionen dienten die Obertongesänge der Kontaktaufnahme mit dem Göttlichen. Die gesungenen Töne sind so eng verbunden mit dem Atem, dass auch die heilenden Qualitäten des bewussten Atmens ins Spiel kommen. Hier fühlt sich jede Zelle immer wieder einzeln neu zum Leben ermuntert. Dabei wirkt die Stimme wie ein Gefäß für unsere Innenwelt, sie dient als Katalysator zwischen innerem Erleben und der äußeren Realität.

N & H: Klänge scheinen uns auf einer tiefen emotionalen, sehr ursprünglichen Ebene zu berühren...

S. Erkens: Ja, sie erleichtern es uns, die Gedanken loszulassen und uns der Gefühlswelt zu öffnen. In Wellen durchströmen die Töne und Klänge den Körper und massieren die einzelnen Zellen. Auf einmal entstehen Bilder und Phantasien, längst vergessene Gefühle werden geweckt. Aus der Tiefe beginnen wir zu fühlen. Ein Kribbeln, ein Weinen oder Lachen macht sich breit. Wir beginnen zu juchzen, innerlich zu tanzen. Es entsteht ein Gefühl der Weite, unwillkürlich entspannt sich die Muskulatur. Die stagnierte Energie findet ihren Ausdruck, und wir erleben einen Zuwachs an Lebendigkeit und Beschwerdefreiheit. Die

Wirkung kann reichen von einer angenehm tiefen Entspannung bis hin zum Anstoßen von grundlegenden Heilungsprozessen.

N & H: Das Wissen um die heilende Kraft der Klänge und Rhythmen existierte schon bei alten Völkern, Heilern und Schamanen. Diese benutzten – und benutzen heute immer noch – die Musik in ihrer Heilbehandlung, um Trancezustände zu erzeugen. Inwieweit können Trancezustände Heilungsprozesse in Gang setzen?

S. Erkens: Aljoscha A. Schwarz und Ronald P. Schweppe schreiben in ihrem Buch „Mit Musik heilen“, dass laut wissenschaftlichen Untersuchungen Trancezustände, ausgelöst z.B. durch Autogenes Training oder Klangtherapie, bemerkbar zu Heilungsprozessen beitragen. In Trance entspannt sich die Muskulatur, die Atmung vertieft sich, die Sauerstoffversorgung der Zellen wird besser, der Blutdruck normalisiert sich. In physiologischen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass sogar Wunden in Trance schneller heilen und das Immunsystem effektiver arbeitet. Durch die tiefgehende Entspannung, die sich auf das Unterbewusstsein auswirkt, können nicht nur körperliche Spannungen aufgelöst werden: Trancezustände sind auch hilfreich, um Schmerzen zu lindern, die Lösung seelischer Probleme zu erleichtern und Stress abzubauen.

N & H: Die ganzheitliche Medizin betrachtet den Menschen als Schwingungswesen. Was vermögen Klänge auf der energetischen Ebene zu bewirken?

S. Erkens: Ist das Schwingungsfeld des Menschen harmonisch, so äußert sich dies durch Gesundheit und Wohlbefinden. Der Mensch befindet sich dann im Ein-Klang mit sich und seiner Umwelt.

Der amerikanische Musikpsychologe *John Diamond* beobachtete, dass das autonome Nervensystem positiv auf harmonische Klänge reagiert. Einige Akupunkturpunkte, die auf den aus der chinesischen Medizin bekannten Meridianen liegen, reagieren empfindlich auf bestimmte Tonfrequenzen. Aus diesem Grund empfiehlt er, Musik möglichst “mit Haut und Haaren” zu hören. In diesem Zusammenhang zählt auch die Stimmgabel-Akupunktur zu den effektiven Klangheilmethoden. Hier werden schwingende Stimmgabeln auf die Akupunkturpunkte gesetzt (jeder Punkt hat seine eigene Frequenz). Dies ist tief entspannend und heilend.

N & H: Nicht nur das Hören entspannt, auch das Singen tut gut!

S. Erkens: Dass Singen gut tut, ist längst bekannt. Die traditionellen Gesänge aller Kulturen waren immer schon Träger von Stimmungen und Gefühlen, die wir durch sie empfinden, ausdrücken und teilen können. So erleben wir auch im aktiven (Mit-) Singen eine emotionale Reinigung, aus der leicht ein Gefühl von purer Lebensfreude entstehen kann.

N & H: Frau Erkens, wir bedanken uns für dieses Gespräch!

Anne Devillard

Literaturempfehlungen:

– *Jonathan Goldmann: Klangheilung. Die Schöpferkraft des Obertongesangs. Mit CD. Amra Verlag, 2008. € 22,90. ISBN 3939373044*

– *Annette Cramer: Tinnitus: Musiktherapie. Trias Verlag, 2008. € 24,95. ISBN 978-3830435020*

– *Werner Kraus: Die Heilkraft der Musik. Einführung in die Musiktherapie. C. H. Beck Verlag, 2002. € 12,90. ISBN 978-3406476365*

– *Otto-Heinrich Silber, Jürgen Hoeren, Peter Hess: Klangtherapie – Wege zu innerer Harmonie: Klangschalen, Gongs, Gesang, Monochord, Didgeridoo und andere Instrumente in der therapeutischen Praxis. Ihre Anwendung und Wirkung. Traumzeit-Verlag, 2007. € 15,95. ISBN: 978-3933825681*