

Klänge in der Trauerarbeit und Sterbegleitung

Vortrag am 7.9.2007 im Rahmen der Fachtagung
„Trauerprozesse. Gibt es eine neue Kultur des Abschiednehmens?“

Es geht im folgenden nicht um Musik im traditionellen Sinn, mit Melodien und Rhythmen; es handelt sich nicht um das Reproduzieren bekannter Musikstücke zu therapeutischen Zwecken, wie das im Rahmen bestimmter Formen von rezeptiver Musiktherapie möglich ist. Hier sind elementare, unstrukturierte Klänge gemeint, wie sie mithilfe von verschiedenen Klangkörpern erzeugt werden können, z.B. mit Gongs, Klangschalen und sogenannten Monochorden. Letztere sind Instrumente mit vielen auf einen einzigen Grundton gestimmten Saiten, mit welchen ein zwar monotoner, durch den Reichtum an Obertönen jedoch gleichzeitig lebendiger und farbiger Klang erzeugt werden kann. Gegenüber einer Musik im traditionellen Sinn haben die mit den genannten Klangkörpern erzeugten Klänge den Vorteil, dass sie in erster Linie auf einer emotionalen und körperlichen Ebene wahrgenommen werden und für eine kognitive Erfassung kaum Anknüpfungspunkte bieten. Diese Klänge entsprechen nicht unseren gewohnten Hörerfahrungen und lassen sich nicht leicht einordnen. Sie können entspannend und anregend zugleich wirken und fördern das Hineingleiten-Können in einen veränderten Bewusstseinszustand, der auch „Trance“ genannt werden kann. In diesem Zustand besteht eine verstärkte Durchlässigkeit für unterschwellige Gefühle und Stimmungen; es können spontan innere Bilder und Wachtraumsequenzen auftreten und Erinnerungen aktiviert werden, die schon lange nicht mehr zugänglich waren. Die Klänge, mit der die „Klangtrance“ induziert wird, sollten möglichst auch tiefe Frequenzen und deren spürbare Vibrationen enthalten, die bis tief in den Körper hinein harmonisierend und ausgleichend, also psychosomatisch wirken.

Das Angebot von Klängen in der Trauerarbeit und Sterbegleitung muss äußerst behutsam und vorsichtig erfolgen, in stetem Austausch mit dem die Klänge Aufnehmenden, um sich zu vergewissern, dass deren Wirkung nach Möglichkeit

ausschließlich oder ganz überwiegend positiv ist, entspannend, harmonisierend, Geborgenheit und Zugehörigkeit vermittelnd, Gefühle auslösend, mit sich selbst im „Einklang“ zu sein, das Selbstgefühl unmittelbar stärkend. Es ist sehr oft möglich, durch Klänge in dem hier gemeinten Sinn in die Grundbefindlichkeit der glücklichsten oder zufriedensten Zeiten der Vergangenheit zu gelangen, die Erinnerung an „wohlige Urzustände“ zu aktivieren und in eine Zeit zu regredieren, als „die Welt noch in Ordnung war“. Das wird umso mehr möglich sein, je mehr zwischen den Beteiligten der Situation, dem die Klänge Wahrnehmenden und der Begleitperson, eine vertrauensvolle Beziehung besteht. Die Klänge für sich genommen sind zunächst physikalische Phänomene, deren Wirkung von der Aufnahmefähigkeit des Wahrnehmenden, aber auch von der aktuellen zwischenmenschlichen Situation abhängt. Hier möchte ich einfügen, dass die Wirkung der Gong- und Monochord-Klänge durch die Begleitung mit Obertongesang, einem zweistimmigen meditativen Singen außerordentlich verstärkt wird, d.h. durch die menschliche Stimme.

Im Rahmen unseres weit gespannten Tagungsthemas kann sich ein therapeutisches Klangangebot auf verschiedene Personengruppen beziehen: auf Menschen nach einem Verlust als Beitrag zur Trauerverarbeitung, auf körperlich schwer Erkrankte einschließlich Sterbende und schließlich auf die Begleitpersonen, Therapeuten, Sterbebegleiter, also auf Menschen wie Sie, die Tagungsteilnehmer. Jeder von Ihnen, von uns übt eine meist belastende Tätigkeit aus und muss Mittel und Wege finden, immer wieder seelisch ins Gleichgewicht zu kommen. Es wird sehr unterschiedlich sein, wie der Einzelne dies zu erreichen versucht. Was hilft den Helfern, den Therapeuten? Zunächst geht es natürlich um ein möglichst optimales Eingebettet-Sein in ein haltendes soziales Umfeld. Im Repertoire psychohygienischer Aktivitäten können heilsame Klangerfahrungen eine wesentliche Bereicherung darstellen, indem sie uns über den Alltag mit seinen Zwiespältigkeiten und Ambivalenzen erheben und mit dem Leben, dem Sein unmittelbar in Kontakt bringen, wie ich es eingangs beschrieben habe. Der Klang als einhüllendes, Geborgenheit vermittelndes, „mütterliches“ Medium erleichtert den Zugang zu den Tiefen des Selbst, selbst bei Menschen, die über eine nur geringe Introspektionsfähigkeit verfügen.

Nach diesen Andeutungen, uns selbst, die Helfer betreffend nun einige Anmerkungen zur Begleitung Trauernder, Menschen nach einem Verlust wichtiger Bezugspersonen. Da

ist einmal der natürliche Trauerprozess in seinen bekannten Aspekten und seiner meist regelhaften Abfolge. Sigmund Freud hatte schon früh auf den Unterschied von Trauer und Melancholie hingewiesen, indem bei letzterer auch tiefere Schichten der Persönlichkeit betroffen sind. Dieser Vorgang lässt sich meines Erachtens gut in der Sprache der psychoanalytischen Selbstpsychologie beschreiben: wir benötigen für die Aufrechterhaltung unseres Selbst- und Identitätsgefühls die innere Bezogenheit auf uns nahe stehende Menschen, welchen damit eine „Selbstobjekt-Funktion“ zukommt, einen lebenswichtigen seelischen Schutz bedeutend, oft mehr als es uns bewusst ist. Durch den Tod, den Verlust einer solcherart wichtigen Bezugsperson verlieren wir zunächst auch einen Teil unserer eigenen Persönlichkeitsbasis. Um einen Zusammenbruch jeglichen Selbstgefühls zu vermeiden, muss der Verlust oft erst einmal verleugnet, so weitergelebt werden, als existiere der andere noch immer. Hier sind wir Begleiter, Therapeuten aufgerufen, behutsam zu sein und nicht zu schnell auf die äußere Realität zu verweisen und damit die innere Welt des Trauernden zu verfehlen. Es geht um einen ganz allmählichen inneren Neuaufbau, Neubeginn, der möglichst an die verbliebenen Ressourcen, an frühere Kraftquellen und Erlebnismöglichkeiten anknüpfen sollte. Und hier liegen spezifische Möglichkeiten von therapeutischen Wachtraumtechniken mit der Mobilisierung innerer Bilder und besonders von „Klangtrancen“, die in einem ganz unmittelbaren Erleben das Selbstgefühl des Betreffenden spürbar werden lassen und verstärken. Bei der Förderung von Tiefenentspannung mit der Folge der vermehrten Durchlässigkeit für unterschwellige Gefühle und Stimmungen muss natürlich Vorsicht walten und der richtige Zeitpunkt gefunden werden, wann dies möglich ist, ohne auf Abwehr zu stoßen oder mehr an Schmerz und Trauer zu mobilisieren, als gerade ertragen werden kann. Das kann oft verhindert werden, indem ein unmittelbarer Bezug zu früher erfüllterem Leben mit den dazugehörigen positiven Gefühlen möglich ist.

In den Grundzügen gelten die Möglichkeiten der therapeutischen Klangerfahrung, die im Rahmen dieser Tagung nur zusammengefasst und verkürzt dargestellt werden können, nicht nur als Hilfe für die Helfer und für Trauernde, sondern auch für Menschen kurz vor ihrem Tod, seien es wenige Monate, Wochen, Stunden oder in der Sterbephase selbst. In der Sterbebegleitung kann die Einbeziehung von Klängen jedoch zunächst nur ein vorsichtiger Versuch sein. Aus den Reaktionen des kurz vor dem oder im Sterben befindlichen Menschen muss im Einzelfall abgelesen werden, ob dies sinnvoll ist. Vielfach muss ja der Sterbende in Ruhe gelassen werden, um, wie es uns scheinen mag,

ganz für sich sein und sich vom Leben lösen zu können. Diejenigen unter Ihnen, die in Hospizen tätig sind und eine reiche Erfahrung in der Sterbebegleitung haben, könnten darüber sicher noch mehr berichten als ich. Zur kasuistischen Illustration ein Beispiel aus einem Vortrag „Begleitende Klangtherapie bei körperlichen Erkrankungen am Beispiel von Krebs“, den ich in der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin im Februar dieses Jahres gehalten habe.

Die 63-jährige Frau K. absolvierte im Frühjahr 2006 bei mir wegen eines fortgeschritten metastasierenden und inoperablen Ovarial-Carcinoms auf ihren ausdrücklichen Wunsch hin eine Klangtherapie, zusammen mit ihrem Ehemann, da sie nicht mehr allein in die Praxis hätte kommen können. Am Anfang bevorzugte sie die Klangwiege, ein aufgehängtes Monochord, in welchem die Klänge und Vibrationen besonders intensiv wahrnehmbar sind und in welcher die darin Liegende auch leicht seitlich hin und her geschaukelt, „gewiegt“ werden kann. Frau K. aktualisierte in dieser Lage ihre schönsten Kindheitserinnerungen, die Zeit mit ihren Eltern auf dem Wasser in einem Boot. Sie verließ die Sitzungen meist erfüllt und beglückt; ihre Schmerzen waren deutlich gebessert oder sogar für viele Stunden beseitigt. Später tauchte sie gern in milde, tiefe Gongklänge ein. Durch die Klangerfahrungen zusammen mit dem Ehemann fühlte sie sich in ihren letzten Lebensmonaten vor ihrem Tod im Herbst 2006 außerordentlich bereichert und gestärkt, was auch von ihren Angehörigen bestätigt wurde. In diesem Fall konnte es aufgrund der fortgeschrittenen Krebserkrankung nur um die Verbesserung der Lebensqualität und die Begleitung in den letzten Lebensmonaten gehen. Kurz vor ihrem Tod besuchte ich sie noch einmal im Hospiz. Sie signalisierte jedoch, dass ihr die Klänge des mitgebrachten Monochords zu viel waren.- Während meist „life-erzeugte“ Klänge zu bevorzugen sind, kann in solchen Fällen auch eine leise gespielte Hintergrundmusik von einem Tonträger eine gute Alternative sein. Dafür hat sich mir besonders die CD „Für Alina“ des Komponisten Arvo Pärt als geeignet erwiesen, mit einfach erscheinenden, sich wiederholenden, ruhig dahinfließenden Tonfolgen von jeweils nur zwei Instrumenten, eine friedlich-meditative Stimmung verbreitend.

Zum Schluss möchte ich nur noch kurz an die Möglichkeit des Einsatzes von Klangkörpern bei komatösen und nicht mehr ansprechbaren Menschen erinnern. Auch hier ein persönliches Beispiel. Ein 80-jähriger Freund war durch einen Herzstillstand nach einer Bypass-Operation auf einer Intensivstation in einen akut lebensbedrohlichen

komatösen Zustand geraten. Ich besuchte den nicht mehr auf Ansprache reagierenden Mann und versetzte direkt über ihm eine große Klangschale mit deutlichen Vibrationen in Schwingungen, begleitet von Obertongesang. Weit mehr als alle anderen äußeren Reize reagierte er darauf mit ersten Bewegungen und dem Versuch, sich mitzuteilen. Die Erinnerung an diesen Augenblick, in dem er in die Welt zurückzukehren schien, blieb sogar erhalten. Musiktherapeuten, die mit geistig Behinderten und mit dementen Menschen arbeiten, berichten vielfach über ähnliche Beobachtungen und Erfahrungen.

Sie könnten nun einwenden, dass Sie keine Musiktherapeuten sind und in der Regel weder über die genannten Klangkörper verfügen noch über Erfahrungen mit ihrer therapeutischen Anwendung. Es gibt jedoch seit einigen Jahren eine von dem Berliner Instrumentenbauer Bernhard Deutz entwickelte Monochord-Variante, von ihm Körpertambura genannt. Es ist ein 33 x 70 cm großer Resonanzkasten, unten so gebogen, dass er flächig auf den Körper eines Menschen gelegt und durch einfaches Bestreichen der oben befindlichen Saiten von einer Begleitperson zum Klingen gebracht werden kann. Die Klänge werden so nicht nur gehört, sondern durch die Vibrationen auch körperlich gespürt, mit einer in der Regel außerordentlich beruhigenden und ganzheitlich harmonisierenden Wirkung. Es liegen schon veröffentlichte Erfahrungen darüber vor, dass sich dieses Instrument, leicht transportabel und handhabbar, besonders gut für die Anwendung bei bettlägerigen und auch komatösen Menschen eignet.

Ich habe versucht, Ihnen einen ersten und sicher nur bruchstückhaften Eindruck über die Möglichkeiten der therapeutischen Verwendung von Klängen in der Trauerarbeit und der Sterbebegleitung zu vermitteln. Mir liegt daran, Sie im Anschluss etwas von dem Berichteten durch eine kurze Klangdemonstration mit Monochorden und Gongs spüren zu lassen, mehr noch, als es jetzt hier mit Worten allein möglich ist. Ich hoffe, dass ich Sie neugierig machen konnte.

Literatur

Deutz, B., Dietrich, C.: *Körpertambura - ein neues musiktherapeutisches Instrument.*
In: Jahrbuch de Musiktherapie 1, 59 – 82, 2005

Strobel, W.: *Die klanggeleitete Trance. Eine analytisch orientierte Form nonverbaler Hypnotherapie.*
In: Hg. B. Peter und C. Kraiker: Hypnose und Kognition 9: 98 – 117, 1992

Tuschy, G.: *Die heilsame Kraft innerer Bilder und ihre Verwendung in der Psychotherapie.*
Vortrag im Literaturhaus Berlin am 24.10.2004.
(Veröffentlichung in Heft 3/2007 der Zschr. f. Individualpsychologie zugesagt.)

Tuschy, G.: *Klangtherapie als ergänzende Behandlung bei neurotischen und psychosomatischen Störungen sowie körperlichen Erkrankungen.*
www.dr-tuschy.de Anhang, zu Herunterladen.

Tuschy, G.: *Begleitende Klangtherapie bei körperlichen Erkrankungen am Beispiel von Krebs.* Vortrag in der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin am 17.2.2007.
www.dr-tuschy.de Anhang, zum Herunterladen.
(Von der Krebszeitschrift Signal zur Veröffentlichung 2008 zugesagt.)

Anschrift: Dr. med. Gerhard Tuschy, Douglasstr. 32, 14193 Berlin dr.tuschy@web.de