

MUSIK UND TRANCE

Eine Einführung in die Verwendung von Musik und Klanginstrumenten in der Hypnosepraxis

Johannes Oehlmann

Die Wirkungen von Musik, von Klängen und Rhythmen werden seit alter Zeit in verschiedenen Kulturen zur Tranceinduktion genutzt, in der neueren Zeit vor allem in der Musiktherapie, in der Hypnose und Hypnotherapie, und kombiniert mit Entspannungsverfahren. Die Verbindung von Klang und Trance ist eine wirkungsvolle Kombination, voller faszinierender Möglichkeiten und Entdeckungen. In diesem einführenden Aufsatz berichte ich von musikalischen Wirkungs-Zusammenhängen und gebe praktische Hinweise für die Kombination von Musik, Klang, und Trance-Induktion, die vor allem für die Hypnosepraxis interessant sind.

Durch die Kenntnis von Tranceformen, die in den westlichen Ländern in den letzten Jahren durch die Verbreitung der Hypnose bei der Schmerzreduktion und durch die Entwicklung der hypnotherapeutischen Vorgehensweise nach Milton Erickson angewachsen ist, stieg auch das Interesse an den Möglichkeiten, die Musik für die Hypnosepraxis bieten kann.

In der Musiktherapie sind in den letzten 20 Jahren effektive und erprobte Kombinationen von Musik, Klang und Trance entwickelt worden (Wolfgang Strobel 1988, 1992 und Johannes Oehlmann 1993, 1995).

In diesem Zusammenhang steht die Beschäftigung und die damit gestiegene Wertschätzung der archaischen, überlieferten Formen der Trancearbeit, wie sie z.B. in den Heilungsprozessen der Schamanen verwandt wird. Dort spielt Musik - z.B. mit Trommeln, Rasseln, Gongs und Gesang - meist eine tragende Rolle beim Erreichen von Trancezuständen. Nennen möchte ich hier auch die profunden Techniken, die im tibetischen Vajrayana-Buddhismus verwendet werden: zum Beispiel die Kombination von Visualisation und dem Singen von Untertönen.

Ein anderer Strang der Wissensakkumulation in den letzten Jahren, der hier von Bedeutung ist, ist die Bewußtseinsforschung auf dem Gebiet der anderen Bewußtseinszustände (ABZ) oder der erweiterten Wachbewußtseinszustände (EWBZ). Hierzu gibt es umfangreiche empirische Untersuchungen (Dittrich und Scharfetter 1987). Die Arbeiten von Stanislav Grof (1987), der früher Arbeiten mit LSD dokumentierte, und der heute mit einer besonderen Form von Atmung und mit Musik ähnlich tiefe Reisen wie mit psychotropen Substanzen unternimmt, gehören mit in diesen Wissensbereich. Grof hat vor allem zur Kenntnis der von pränatalen Erlebnisformen geprägten Trance-Formen beigetragen.

Vom Wert der Musik in der praxisorientierten zahnärztlichen Hypnose berichten vor allem Albrecht Schmierer (1993) und Per-Olof Wykström (1977).

WIE KOMMT ES ZUR VERKNÜPFUNG VON MUSIK UND TRANCE?

Zum Beispiel bei klassischer Konzertmusik, aber auch in der Tanzmusik, gehört die Erfahrung mit Trance-Prozessen in unserem Kulturkreis zum Alltag, ohne daß dies allerdings den beteiligten Musikern und Hörern bewußt ist, oder gar sprachlich formuliert werden kann.

Jeder, der gern Musik hört, wird dies bestätigen können: man kann sich sinken lassen, man entspannt, erfrischt und erholt sich bei seiner geliebten Musik (Vgl. Gembris 1985), man tanzt sich in eine besondere Stimmung hinein...

Nicht nur Musik kann Trance-induzierend sein, auch Geräusche sind dazu geeignet. Vielleicht erinnern Sie sich an das Grillenzirpen, einst an einem schönen Sommerabend in der Provence...

oder an einen sinnlichen Traum, in den Sie gekommen sind, während Sie im Flugzeug sitzen und dem kontinuierlichen, monotonen Summen der Turbinen zuhören...

oder war es als Kind, als Sie diese bestimmte „Ahnung“ hatten, damals, nebenbei beim Zuhören eines Traktors, der etwas entfernt stundenlang tuckerd über den Acker fuhr, während Sie auf der Wiese mit dem Rücken im Gras lagen, und in die Wolken schauten?

Überall in der Welt gibt es Geräusche, die, wenn wir bei uns sind, uns zu unserem Inneren begleiten, und die eine besondere Atmosphäre erzeugen können.

Den Zusammenhang von Musik, emotionalen Empfindungen und Trance sehe ich als Grund, warum Musik heute eine so große Bedeutung im Alltagsleben hat. Musik spricht vor allem die Es-Prozesse an. Musik ist ein wirkungsvolles Heilmittel, wenn die rational-funktionalen Aspekte allzu vorherrschend werden.

Folgende interessante Tatsache liegt hier zugrunde: Hören hat eine sehr frühe Bedeutung in der menschlichen Entwicklung. Das Ohr ist das erste entwickelte Wahrnehmungsorgan. Der Fötus hört schon im Alter von 6 Wochen (!). Die in bestimmter Weise abgedämpfte, aber dennoch gut zu hörende Stimme der Mutter, Geräusche und Musik von außen, das Blubbern der Verdauungstätigkeit, das Pochen des Herzens...

All das prägt uns.

Dies sind erste Erfahrungen in der Welt.

Wir *hören* weit vor der Entwicklung unseres Denkens, und nehmen die Welt über Empfindungen und Geräusche wahr, lange vor der Geburt. Daher spricht Musik so *frühe, nicht ohne weiteres bewußt zu fassende Empfindungen an*.

Nimmt man den Faktor "ozeanische Selbstentgrenzung" von Dittrich und Scharfetter (1987), der mit Visionen und spirituellen, religiösen Erfahrungen verbunden ist, setzt ihn in Verbindung zu den pränatalen Erfahrungswelten Stanley Grof's, der ähnliche Bereiche beschreibt, und denkt an den schwimmenden, kleinen Fötus im Bauch seiner Mutter, der schon mit 6 Wochen hören kann, liegt es nahe, von sehr frühen Verknüpfungen von Klangwirkungen und Tranceprozessen auszugehen. Diese ersten Erfahrungen des in der Welt Seins liegen weit vor der Entwicklung von Denken und Sprache; und damit vor der Adaptation der sozialen, konditionierten, kognitiven Muster.

Tatsächlich können Geräusche, die aus der frühen Zeit bekannt sind, später entsprechende Erinnerungen wachrufen. Ein Kind erkennt nach seiner Geburt die Stimme der Mutter wieder, die es während der Schwangerschaft gehört hat. Ihre Stimme bleibt dem kleinen Säugling während und nach der Geburt vertraut und gibt ihm Sicherheit. Sonst ist alles neu: das Atmen, das Hautgefühl, das Schauen...

(Anmerkung: Bei Frühgeborenen wird, da die Mutter nicht dauernd anwesend sein kann, ein Tonband mit ihrer Stimme abgespielt. Dies ist so wirkungsvoll, daß dadurch die Lebenschancen erhöht sind. Vgl. Monika Nöcker-Ribaupierre 1992)

Der Klang einer Stimme allein ist schon Träger von Informationen, die über die verbalen Botschaften hinausgehen. Der Klang einer Stimme ist bei der Einleitung von Tranceprozessen ebenso wichtig wie der Inhalt der Worte.

WAS GIBT ES ZU BEACHTEN?

Es gibt Gefahren, die man kennen sollte. Bei dem Umgang mit Musik und Trance ist auch Vorsicht angebracht. Ängste können unter Umständen bei manchen Menschen mit Musik leichter ins Bewußtsein kommen. Bei anderen Menschen wiederum kann gerade Musik zur Überwindung von Angst beitragen, indem diese Sicherheit gibt (A. Stoudenmire 1970). Bei der Instrumentenauswahl ist zu beachten, daß manche Instrumente, vor allem die größeren Gongs, Bereiche des existentiellen Grundes aus der pränatalen Phase ansprechen. In der Selbsterfahrung und in der Psychotherapie ist gerade das interessant (Vgl. Oehlmann 1990), für die praxisorientierte Hypnose sind in der Regel kleinere Instrumente, die weniger mächtig sind, geeigneter.

Die Wirkungszusammenhänge von Musik sind komplex. Wirkung ist nicht nur von der Musik her bestimmt, sie ist auch persönlichkeitsabhängig. Es gibt keine lineare, sondern eine ambivalente Wirkungsrichtung der Klänge. Es gibt persönliche Voreinstellungen zum Genre der Musik und zu bestimmten Interpreten. Manche Menschen erfahren bei leisen, langsamen Klängen einen Bezug zur Trance, andere dagegen gerade bei lauter Musik (Oehlmann 1992).

ZUR PRAXIS DER KOMBINATION VON MUSIK UND HYPNOTISCHER INDUKTION

Man unterscheidet zuerst den Gebrauch von Musik von Kassetten oder CD's von der Verwendung von meist einfachen, live gespielten Klanginstrumenten während der Trance-Induktion.

DIE VERWENDUNG VON KASSETTEN UND CD'S

Die Musik auf der Kassette oder CD kann durchaus die ganz persönliche Lieblingsmusik des Arztes oder der Ärztin sein - denn die Identifikation mit der eigenen Musik teilt sich unbewußt dem Patienten mit. Für beide, den Patienten und den Arzt, kann das Musikhören eine Hilfe sein, um leichter aus dem Alltagsstreß heraustreten zu können, um die Aufmerksamkeit nach Innen zu lenken, um sich zu sammeln.

Verbale Induktionen können parallel zur Musik in der gewohnten Form gegeben werden. Der Grad der Wirkung einer Trance wird vertieft, wenn die anleitende Stimme in Bezug zur Musik spricht - also mit dem Duktus der Musik fließt, oder Kontrapunkte setzt. Das setzt Übung der eigenen Dissoziationsfähigkeit voraus: Die Musik intensiv hören, die Stimme dazu einrichten, gleichzeitig zum Patienten sprechen...

Vorausgehen sollte die Klärung, welche Musik für den Patienten die geeignete ist. Diese Abklärung geschieht in Zusammenarbeit mit dem Patienten, um Vorlieben oder Abneigungen gegenüber bestimmten Musikstilen zu besprechen. Sie ist eine Voraussetzung für die dann folgende Kombination von verbaler und klanglicher hypnotischer Induktion. Während der Abklärung arbeite man nicht mit

Suggestionen, sondern bleibe klar und respektiere Ahnungen von Abneigung, um spätere Blockierungen zu vermeiden. Respekt gilt auch den Vorlieben des Behandlers oder der Behandlerin selbst - eine Musik, die nur dem Patient gefällt, wird störend während der Arbeit sein. Beide müssen sich einig sein - wenn nicht, ist es besser, man läßt die Musik ganz weg.

Das kann auch von mal zu mal verschieden sein, denn unsere musikalischen Launen und Vorlieben können sich über den Tag, je nach Stimmung, ganz schön ändern.

Also auf sich achten. Wenn die momentane subjektiv empfundene Bedeutung von Musik ungeklärt ist, "verklebt" Musik unsere Wahrnehmungsfähigkeit, wir verschwimmen in einer leeren Trance, und die Klarheit unserer Konzentration, die wir doch bei der Arbeit brauchen, wird getrübt.

"Also soll ich Mozart spielen oder darf ich auch Reggae oder Hip-Hop? Und wie ist das mit den Trance-Gesängen der sibirischen Schamanen?"

Die Eignung der Musik richtet sich zuerst und vor allem nach den Vorlieben der Beteiligten. Vielleicht Groove zur Einstimmung, danach die ethnischen Gesänge für die tiefe Trance, und zum Auftauchen "und danach" Chopin.

Es gibt auch speziell für die Trance-Situation geschaffene Musik. Hier findet schon der gesamte musikalische Prozeß, ist die Sache gut gemacht, von der Auswahl der Instrumente bis zur Komposition der rhythmischen und dynamischen Klangstrukturen in einer offenen, bewußten Haltung zur Trance statt. Diese Haltung, und vor allem der direkte Bezug der Musiker zur Trance beim Spielen selbst, teilt sich dem Hörer auf subtile Weise in der Musik mit, und kann die Trance-Bereitschaft fördern.

Zur Auswahl der speziellen Trance-Musik gilt das gleiche wie oben: Nur das Material nehmen, dem man selbst innerlich zustimmen möchte. Man verlasse sich zuerst auf das eigene Urteil. Denn wir befinden uns hier im Feld der subjektiven psychischen Bedeutungen.

Gutgemeinte, ehrwürdige oder wissenschaftlich klingende Rezepte, wie nun welche Klänge und Frequenzen nun genau und womit übereinstimmen sollen, klingen für den Laien interessant und bedeutungsvoll. Sie wollen Orientierung in einem zuerst schwer zu fassenden, unbestimmten Raum geben - sind aber nicht zu einer ernsthaften Entscheidungshilfe zu gebrauchen. Eigene Unsicherheiten bei der Musikauswahl sollte man respektieren.

Es braucht einige Zeit der Übung und der Auseinandersetzung mit verschiedenen Musiken, um die Wahrnehmungsfähigkeit im Hören und das Beurteilen von geeigneter Musik zu schulen. Darauf kommt es vor allem an.

Nimmt man die Offenheit gegenüber den eigenen Vorlieben und gegenüber denjenigen der Patienten ernst, entsteht Klarheit und wächst ein Stück Vertrauen in der Zusammenarbeit - und das wirkt sich durch die Förderung von Compliance positiv auf die Arbeit aus.

Mit geeigneten Kassetten und CD's läßt sich einfach und praktisch arbeiten. Der Vorteil ist: man hat die Musik im Hintergrund, die Hände sind frei, und man kann sich auf die Arbeit konzentrieren. Der Hörende begibt sich derweil, geleitet und unterstützt von den Klängen, in andere Räume des Bewußtseins.

Das kann sehr schön sein.

TRANCE-INDUKTION MIT KLANG-INSTRUMENTEN

Warum Klanginstrumente spielen, wenn die Musik von Tonträgern so gut funktioniert?

Ein einfaches, langklingendes Instrument leicht zu spielen, kann wesentlich den Grad der hypnotischen Zustände vertiefen.

Hier die wichtigsten Gründe:

- 1. Sammlung. Durch einen Moment der eigenen Sammlung, bevor man spielt, öffnet sich der Kontakt zu den eigenen Trance-Ebenen. Man koppelt sich dann an den Klang des Instruments an, und läßt sich von ihm tragen. Man wird selbst ruhiger und läßt Streß leichter los.*
- 2. Dissoziation. Die Einführung eines Klanges parallel zur Stimme ist eine weitere Ebene, die vor allem die emotionale, intuitive Seite der Wahrnehmung anspricht. Die Stimme kann dazu parallel gehen, Kontraste schaffen, wahlweise die kognitive Seite, die emotionale oder die bildhafte ansprechen, usw.*
- 3. Wirkung. Dadurch, daß die Klänge direkt vom Instrument erzeugt werden, wirken sie unmittelbarer.*
- 4. Angemessenheit (Tayloring): It fits! Das Spielen geschieht direkt im unmittelbaren Kontakt mit dem Patienten. Das Instrument kann man im Moment des Spielens genau angemessen zur Situation für den jeweiligen Patienten spielen.*
- 5. Seele. Klänge oder Musik sind nicht nur Frequenzen. Wir sind in der Lage zu hören und zu spüren, ob ein Instrument mit Seele und Beteiligung gespielt wird. Die innere persönliche Beteiligung des oder der Spielenden, das Gefühl, dem anderen etwas geben zu können, kommt an, und wirkt.*
- 6. Zeitgefühl. Ein wesentlicher Aspekt bei der Anleitung, in eine Trance zu gehen, ist die Änderung und Verlangsamung des Zeitgefühls. Durch die Verwendung eines langklingenden Instruments wird sowohl der Hypnotiseur, wie auch der Patient an die langsame Zeit herangeführt. Die Änderung der Zeitebene allein ist schon ein Tor zur Trance!*

Neben den Vorteilen gibt es auch einen Nachteil bei der Verwendung von Klanginstrumenten: Mit einem Instrument in der Hand kann man nicht andere Arbeiten verrichten. Daher bieten sich Instrumente in der zahnärztlichen Praxis vor allem zur Einstimmung, und für das in-tiefe-Trance-hinein-gehen an. Danach dann die verbale Induktion, evtl. zusammen mit Musik vom Band.

Man kann mit den Klanginstrumenten auf völlig nonverbale Weise, ohne die eigene Stimme zu benutzen, Trance induzieren(!). Dadurch werden u.U. Widerstände aufgehoben. Ängste, die an stimmliche Angebote gekoppelt sein können, treten gar nicht erst auf. Man spielt einige Klänge, die Breitschaft zur Sammlung stellt sich ein, das Zeitgefühl erweitert sich, die langklingenden Töne verklingen unmerklich in der Stille...dann kommt die Stimme...

Ein relativ kurzer, einfacher, wirkungsvoller Vorgang.

WELCHE INSTRUMENTE KOMMEN IN FRAGE?

Sie können Klangschalen benutzen, kleine Meditationszimbeln, Rasseln, ein Monochord, Rainmaker (Regenrohr), Klanghölzer, verschiedene Arten von geeigneten Gongs. Auch Trommeln kommen in Frage, sie brauchen jedoch in der Regel einen höheren Grad an Lernen als die einfachen Klanginstrumente. Es gibt eine Menge von diesen meist alten, überlieferten Instrumenten, die von vornherein, von ihrer Entstehungsgeschichte aus der neolithischen Zeit her, einen Bezug zur Trance mitbringen.

Zunächst ist es nützlich, verschiedenste Instrumente kennenzulernen, um sich dann ein für sich passendes auszuwählen. Wichtig ist die eigene Identifikation mit dem Instrument. Mit seinem Instrument übt man die zugehörigen Spieltechniken, und setzt sich mit der Wirkung dieser Instrumente auseinander. Man lernt die Unterschiedlichkeit verschiedener Wirkungsweisen, Trance-Formen und Tiefen kennen, übt ein- und wieder auftauchen während des Spiels, und lernt die Gleichzeitigkeit von Spiel und verbaler Trance-Induktion. Musikalische Vorbildung braucht es dafür am Anfang nicht, nur das eigene Interesse. Es ist ein persönlicher Weg, mit den Instrumenten wirklich vertraut zu werden. Es ist ein Weg hin zur Einfachheit und zur Ursprünglichkeit.

Zur Wirksamkeit der Trance-Induktion mit Klanginstrumenten kommt die Schönheit der Klänge als ästhetischer Wert in sich. Die Hinführung zur Sammlung und zur Stille, die besonders mit Gongs und Klangschalen möglich ist, gewinnt gerade in der heutigen, zivilisierten Zeit an Bedeutung.

Klänge können in persönlicher Hinsicht eine Bereicherung sein. In der Begleitung zur Trance sind sie überaus wirkungsvoll. Es ist dies eine ursprüngliche, uralte und bewährte Art, Trance zu erzeugen.

„Manchmal reicht schon die Freude an einem schönen Klang, der so leicht zu spielen ist, wenn man einen Gong oder eine Klangschale einfach mal anschlägt, um einen anderen, hellen Aspekt in den Alltag einziehen zu lassen...eine Minute nur lang... sich erinnern an einfaches... aus dem Fenster schauen... und schon hat unser Organismus Zeit, sich zu erholen, wir treten einen Moment aus dem Streß heraus, können näher zu uns selbst kommen, und können danach erfrischt weiterarbeiten, wenn wir möchten.“

Literatur:

Gembris, Heiner: Musikhören und Entspannen. Phil. Diss., TU Berlin 1985

Grof, Stanislav, in: Dittrich und Scharfetter: Ethnopsychiatrie. Enke Verlag, Stuttgart 1987

Dittrich, A., und Scharfetter, Ch.: Ethnopsychiatrie. Stuttgart, Enke Verlag 1987

Nöcker-Ribaupierre, Monika: Pränatale Wahrnehmung akustischer Phänomene. In: Musiktherapeutische Umschau 1992

Oehlmann, Johannes: Zum Gebrauch von Gongs und Tam-Tams als therapeutische Instrumente. In: Musiktherapeutische Umschau 1990

Oehlmann, Johannes: Klang, Lautstärke, und Emotion. Verlag Peter Lang, Frankfurt am Main und Zürich 1992

Oehlmann, Johannes: Klang, Wahrnehmung, Wirkung. In: Musiktherapeutische Umschau, Bd. Klang und Trance II 1993

Oehlmann, Johannes: Sonds, Trance, Emotion. In: Proceedings of the 6th Congress of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine, Purkersdorf/Vienna 1995

Schmierer, Albrecht: Die Hypnose in der zahnärztlichen Praxis. Quintessenz Verlag, Berlin 1993

Stoudenmire, A.: Methodological variables in the reduction of state and trait anxiety using relaxation training. Vol.30 (12-13), 5703 Diss. Abstr. Inten., 1970

Strobel, Wolfgang: Klang-Trance-Heilung. Die archetypische Welt der Klänge in der Psychotherapie. In: Musiktherapeutische Umschau 1988

Strobel, Wolfgang: Die klanggeleitete Trance. In: Hypnose und Kognition, Band 9, Heft 1, 2, München 1992.

Wykström, Per-Olof: Auditive Distraction and Music Hallucination in Dental Practice. In: Tandlakartidningen Bd. 69(1), 1977.