

Melanie Reimering

KLANG-, STIMME, RHYTHMUS - Auf meditative Weise musizieren -

Melanie Reimering

**KLANG-, STIMME, RHYTHMUS - Auf
meditative Weise musizieren -**

Einführung in die ganzheitliche Musiktherapie

Trainerverlag

Impressum / Imprint

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle in diesem Buch genannten Marken und Produktnamen unterliegen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz bzw. sind Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen der jeweiligen Inhaber. Die Wiedergabe von Marken, Produktnamen, Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen u.s.w. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliographic information published by the Deutsche Nationalbibliothek: The Deutsche Nationalbibliothek lists this publication in the Deutsche Nationalbibliografie; detailed bibliographic data are available in the Internet at <http://dnb.d-nb.de>.

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this works is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Coverbild / Cover image: www.ingimage.com

Verlag / Publisher:

Der Trainerverlag

ist ein Imprint der / is a trademark of

OmniScriptum GmbH & Co. KG

Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121 Saarbrücken, Deutschland / Germany

Email: info@verlag-trainer.de

Herstellung: siehe letzte Seite /

Printed at: see last page

ISBN: 978-3-8417-5077-8

Copyright © 2013 OmniScriptum GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. / All rights reserved. Saarbrücken 2013

"Musik ist universale Sprache."

(Richard Wagner)

"Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem - die Heilung eine musikalische Auflösung."

(Novalis)

"Musik ist höhere Offenbarung als alle Weisheit und Philosophie."

(Ludwig van Beethoven)

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	5
EINLEITUNG	7
MANTRAS -HEILIGE URLAUTE	12
OBERTONSINGEN -VON DER MUSIK ZUR MEDITATION	15
HEILSAMER ATEM - WENIGER STRESS	19
KLANG-, STIMME, RHYTHMUS	21
INSTRUMENTE UND IHRE WIRKUNGEN ĩ KLANGBÄDER UND KLANGMASSAGEN	24
Klangschalen	27
Gongs	30
Sitar, Monochord	32
Bambusflöte	34
Stimmgabeln	35
Trommeln	38
Didgeridoo	42
MEDITATIVE KLANGREISEN -DEM INNEREN KLANG LAUSCHEN MITHILFE KLASSISCHER INDISCHER MUSIK	46
DIAGNOSEMÖGLICHKEITEN IN EINER GANZHEITLICH- ORIENTIERTEN KLANG- UND MUSIKTHERAPIE	60
LITERATURVERZEICHNIS	64

VORWORT

Dieses Buch bietet eine Einführung in die ganzheitlich-orientierte Musik- und Klangtherapie und wendet sich an Berufsgruppen, die ihre Arbeit mithilfe einer ganzheitlichen Musik- und Klangtherapie bereichern möchten. Genauso möchte ich interessierte und offene Leser einladen, diese kreative und faszinierende Methode kennen zu lernen.

Anmerkung: Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit lediglich in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schließt dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

EINLEITUNG

Es ist schwer sich dem Zauber der Musik zu entziehen. Klänge und Rhythmen rühren uns an und können auf eine sehr elementare Weise in uns wirken.

Musik ist Klang und Klang ist Schwingung.

Bade inmitten eines Tones -etwa im Rauschen eines Wasserfalls. Oder lausche dem Ton der Töne, indem du die Ohren mit den Fingern verschließt. (Aus den Heiligen Schriften Indiens)

Schon vor Jahrtausenden wurden Musik und Klänge eingesetzt, um die Seele zu erheben und den Körper zu heilen. Das "Heilmittel" Musik kann ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herstellen und die Selbstheilungskräfte wecken. In vielen Fällen konnte die Heilwirkung der Musik bewiesen werden.

Die Musik "als Therapie" -schafft eine Sprache, wo sprachnahe Therapieformen noch nicht oder nicht mehr hinreichen. Wo stehen wir heute? Welche Anwendungsmöglichkeiten bietet die Musiktherapie? Wie wirken Klänge auf unseren Körper?

Und welche Instrumente werden in der Klang- und Musiktherapie eingesetzt?

In einigen Kulturen wird Musik immer noch als ordnungsstiftende und ausgleichende Kraft verstanden. Heute wird die Musiktherapie in den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens eingesetzt. So gibt es unterschiedliche musiktherapeutische Modelle, die aber gleichsam seelische und körperliche Gesundheit erhalten und fördern wollen.

Musiktherapie findet z. B. in der Psychotherapie, in der Medizin, Rehabilitation und in der Heil- und Sonderpädagogik statt. Musiktherapeuten arbeiten zum Beispiel mit psychisch erkrankten Menschen und geben Hilfestellung bei Traumata, Angststörungen, Depressionen.

Auch Suchterkrankte können von einer Musiktherapie profitieren. Der Musiktherapeut berät, unterstützt, begleitet und bietet musikalische Methoden zur Selbsthilfe an und geht somit einer freiberuflichen Tätigkeit in eigenen Praxisräumen nach. In der Regel spricht man dann von Klienten -die diese Angebote in Anspruch nehmen- und nicht von Patienten.

Bei dieser Tätigkeit stehen daher musikalische Selbsterfahrungsangebote, Workshops, gemeinsames Musik-machen im Vordergrund.

Diese Anwendungsfelder sind oftmals "künstlerisch-ausdrückend" geprägt und werden mit sogenannten kreativen Ausdrucksmöglichkeiten (z.B. Einsatz von Malmaterialien) kombiniert.

Hier versteht sich die Musiktherapie als künstlerische Therapieform.

Gute Erfolge erreicht eine musiktherapeutische Behandlung bei Entwicklungs- und Verhaltensstörungen von Kindern.

Zusätzlich bietet sich die Atem- und Stimmarbeit - also dem Arbeiten mit der Stimme - als Möglichkeit an. Im klinischen Bereich steht der Musiktherapeut "unter ärztlicher Weisung" und es ergibt sich ein entsprechender Einsatzrahmen. In erster Linie versuche ich die spirituelle Seite der Musik zu beschreiben und die Anwendung von Klängen als Mittel um Ängste abzubauen und Stress entgegen zu wirken. In der rezeptiven Musiktherapie hören Klient und Therapeut gemeinsam Musik und sprechen danach über das Hör-Erlebnis. Durch das konzentrierte