

# Anthroposophische Musiktherapie

SIMONE LINDAU

## Anthroposophische Musiktherapie

### ■ Zusammenfassung

Die anthroposophische Musiktherapie zielt auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Förderung der Selbstregulationsfähigkeiten auf geistiger, seelischer, ätherischer/funktionaler und körperlicher Ebene beim Patienten. Sie wird sowohl aktiv als auch rezeptiv angewandt. Musikalische Elemente wie Töne, Intervalle, Melodien, Harmonien und Rhythmen werden in Verbindung mit den verschiedenen Klangqualitäten der Instrumente und/oder der Singstimme eingesetzt und individuell für den Patienten zusammengestellt. Musiktherapie ist in allen Lebensphasen und bei fast allen Erkrankungen und biografischen Krisen anwendbar.

### ■ Schlüsselwörter

Anthroposophische Musiktherapie  
Rezeptive Musiktherapie  
Aktive Musiktherapie  
Musikinstrumente in der Therapie  
Musikalische Elemente in der Therapie

## Anthroposophic music therapy

### ■ Abstract

The intention of anthroposophic music therapy is to activate the patient's self-healing powers and to support the person's capability of self-regulation on the spiritual, psychological, mental, functional and physical level. It is used in the active as well as in the receptive form. Musical elements like tones, intervals, melodies, harmonies and rhythms are used in combination with the differences of sound qualities of the instruments and/or the human voice and are arranged for each patient individually. Music therapy can be applied in all periods of life and a large variety of diseases and biographical crises.

### ■ Keywords

Anthroposophic music therapy  
Receptive music therapy  
Active music therapy  
Musical instruments in music therapy  
Musical elements in music therapy

*Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem, die Heilung eine musikalische Auflösung.*

Novalis

## 1. Einleitung

Wiefern ist Krankheit ein musikalisches Problem? Kann Krankheit wirklich mit Musik geheilt werden? Kann anthroposophische Musiktherapie als Heilmittel bezeichnet werden? Kann sie eine Wirksamkeit entfalten, die der von Medikamenten vergleichbar wäre? Diese Fragen drängen sich dem Leser unmittelbar auf. Im folgenden Beitrag soll daher der Versuch unternommen werden, der Beziehung zwischen Gesundheit und Musik – oder genauer gesagt: den Elementen der Musik – nachzuspüren.

Dass man sich nach dem Besuch eines Konzerts wie verwandelt fühlen kann, davon können viele Menschen berichten: Man fühlt sich z. B. inspiriert, erfrischt, getröstet oder entspannt. Erschöpfung weicht der Neubelebung, eine gedrückte Stimmung wird aufgehellt oder Ruhe und Friede ziehen in die Seele ein. Auch das eigene Spiel auf einem Musikinstrument kann eine deutliche Veränderung des Befindens bewirken: Man wird durchwärmt, kommt wieder „ins Lot“, entdeckt neue Seeleninhalte und findet zur eigenen Mitte. Atem und Puls verändern sich. Daraus ergibt sich die Frage, was Musik im Menschen bewirken kann, wie konkret die anthroposophische Musiktherapie arbeitet und mit welchen Mitteln und Methoden sie Heilungsprozesse im Menschen impulsieren kann. Ein weiterer Fragenkomplex betrifft das Verhältnis von Musik und Musiktherapie.<sup>1</sup>

## 2. Kleiner Exkurs zum Quellort der Musik

Dort, wo Rudolf Steiner über die Erdentwicklung spricht, bezieht er sich unter anderem auf die formbildende Kraft der Tonschwingungen, die der Naturforscher Ernst F. F. Chladni (1756–1827) unmittelbar sichtbar gemacht hat. „Es ist damals im größten Maße in der Erdentwicklung so etwas geschehen, wie wenn Sie auf eine Metallplatte feinen Staub aufstreuen und mit einem Violinbogen die Platte streichen ... So bildeten sich durch die aus dem Weltenraum hineinströmende Musik die mannigfaltigsten Gestalten, und die Stoffe, die im Wasser gelöst waren, die selbst wässrig waren, sie ge-

horchten der Weltenmusik und ordneten sich nach der Weltenmusik. Und die wichtigste Bildung des Tanzes der Stoffe nach der Weltenmusik ist das Eiweiß, das Protoplasma, wie es die Grundlage ist aller lebendigen Bildung.“ (1) Unsere Erde ist demnach gerade in denjenigen Teilen, wo sie wässrig ist, also im Ätherischen, von Tönen, von Sphärenharmonien durchsetzt, die aus dem Weltenraum in unsere Erde hineinströmen und -strömen (1). Diese Töne sind jedoch nicht mit unseren physischen Ohren hörbar. Die Töne, die wir hören, sind nur ein Schatten, ein wirklicher Schatten einer viel höheren Musik des Devachan. „Das Urbild, die Vorlage der Musik ist im Devachan, die physische Musik ist nur ein Abbild der geistigen Wirklichkeit.“ (2) Was der Mensch als Ton wahrnimmt, ist eine Materialisierung, ist nur ein Abglanz des eigentlichen Tons, der im Äther ist (2). Die *wirkliche* (viel höhere) Musik kann nur von demjenigen wahrgenommen werden, der zur Stufe des Hellhörens aus dem Devachan vorgedrungen ist. Er kann sie mit „Geistesohren“ hören, für das „sinnliche Ohr“ bleibt sie stumm. Diese Musik, die durch das Weltall klingt, entsteht unter anderem durch das Verhältnis der unterschiedlichen Geschwindigkeit der Planeten. Daraus entstehen die Grundtöne der Sphärenharmonie (3). Auch in der physischen Welt liegt allem und jedem ein bestimmter Ton zugrunde „und der Mensch selbst ist in seiner tiefsten Wesenheit ein solch geistiger Ton“ (2).

Der Mensch ist demzufolge gebildet aus Klängen, die ihn im Kosmos ständig umgeben. Jede Nacht, wenn er schläft, taucht er in diesen Klangkosmos ein und kann eine Erneuerung seiner Kräfte sowie die Neuordnung seiner Substanzen erleben. Beim Hören eines Konzerts oder auch beim eigenen musikalischen Tätigsein tauchen wir mit unserem geistig-seelischen Erleben hinein in das, was sonst während des Tagwachens schläft. „Das bedingt den Zusammenhang der musikalischen Wirkung mit all den belebenden Kräften im menschlichen Organismus; das bewirkt den Zusammenhang mit alledem, was gleichsam den ganzen Menschen durchzieht und durchlebt und ihn eins werden lässt, ich möchte sagen, ihn zusammenwachsen lässt mit strömenden Tonmassen.“ (4) Der Mensch spürt in der Musik den Nachklang dessen, was die Seele im Devachan erlebt hat und fühlt: „Ja, du bist aus einer anderen Welt“ (2). Durch die Klangerlebnisse in der Sphärenmusik können wir eine Belebung, Harmonisierung, Gesundung erfahren. Ihr Quellort ist die geistige Welt.

### 3. Zum Verhältnis von Musik zur Musiktherapie

Während beim Spiel eines Instruments oder beim Hören eines Konzerts die verschiedensten musikalischen Elemente zusammen erklingen, wird der Musiktherapeut eine gezielte Auswahl treffen, um so mit einzelnen Mitteln die stärkste Wirkung zu intendieren.

Allgemein denkt man, Musik bestehe darin, die richtigen Töne im richtigen Taktmaß nach Noten zu spielen (5, S. 31). Bei der anthroposophischen Musiktherapie geht es jedoch darum, dass durch das *Wie* der Tongestaltung

Gefühle und Empfindungen verlebendigt werden und das Ätherische im Menschen wieder harmonisch zu strömen beginnt.

Die hohe Kunst des Musiktherapeuten ist es, den Patienten im Musikerleben zu einer andächtigen Stimmung zu öffnen, sodass er sich dem musikalischen Strom hingeben kann und nichts anderes erwartet, als das *Wesen* der Musik. Mit dem Alltagsdenken hat Musik so gut wie gar nichts zu tun (5, S. 32). Um das Gesagte besser verstehen zu können, empfiehlt es sich, selbst einmal zu erforschen, wie es sich *anfühlt*, wenn nur ein Ton erklingt. Spielt man z. B. den Ton E auf einem Instrument oder singt man ihn in einer tiefen Lage, so kann man zu erspüren versuchen, wo im Menschen der Ton seine Resonanz findet, wohin er weiterwandert, zu welchem anderen Ton er hintendiert. Hat er einen Geschmack, eine Farbe, löst er eine bestimmte Stimmung aus? Diese Fragen laden zum Verweilen ein und können ein Weg zu einem vertieften musikalischen Erleben sein. Man wird bemerken, dass man innerlich zur Ruhe kommen muss, bevor man sich auf den hier vorgeschlagenen Weg begibt. Dann kann aus der Stille heraus ein Ton sein Wesen offenbaren und seine Wirkung entfalten. Denn – so Rudolf Steiner – „... die Töne sind nicht die Musik ... denn die Musik liegt zwischen den Tönen ...“ (6).

Das *Arbeitsmaterial* (die musikalischen Grundelemente wie in Abschnitt 7 ausgeführt) ist in der Musik das gleiche wie in der Musiktherapie, aber die jeweilige Auswahl ist in der Musiktherapie individuell auf den Patienten abgestimmt. Das setzt voraus, dass der Musiktherapeut so geschult ist, dass er genau erkennt, welches Element der Musik dem Patienten helfen könnte, eine Einseitigkeit, die zu einer Krankheit geführt hat, wieder auszugleichen.

### 4. Ziel und Arbeitsweise der anthroposophischen Musiktherapie

Mit diesen Grundgedanken lässt sich die Arbeit des Musiktherapeuten umreißen: den Menschen wieder mit den Klängen des Kosmos in Verbindung zu bringen und anzuregen, die in aller Schöpfung und in ihm selbst verborgenen Töne wieder zum Klingen zu bringen. Wenn er mit sich und der Welt in Einklang kommen kann, ist er auf dem Weg der Gesundung.

Jede Musiktherapie wird individuell abgestimmt auf den Menschen. Das Lebensalter, die Konstitution, das Geschlecht, das soziale Umfeld, die Lebensumstände und nicht zuletzt die konkrete Krankheit werden in der Therapie berücksichtigt. Daher können die folgenden Darstellungen lediglich Anhaltspunkte geben, in welcher Richtung mit dem Patienten gearbeitet werden kann. Konkrete Beispiele finden sich unter anderem in der Kasuistik von Monica Bissegger zur Musiktherapie in der Onkologie (Merkurstab 4/2009). Weitere Kasuistiken finden sich in Band 3 des von der Arbeitsgruppe der Kunsttherapeuten in der Medizinischen Sektion herausgegebenen Buches über Musiktherapie und Gesang (7). Wesentlich ist stets, dass der Therapeut mit dem Patienten in ein lebendiges Musizieren oder Zuhören

#### Anmerkung

1) Wenn im Folgenden von „Musiktherapie“ gesprochen wird, ist stets die anthroposophische Musiktherapie gemeint.

kommt. Das Ziel ist dabei die Impulsierung von Entwicklungs- bzw. Heilungsprozessen, sodass sich die Leibesglieder in ihrem Verhältnis zueinander harmonisieren und der seelisch-geistige Mensch den Leib durchdringen kann.

Musiktherapie arbeitet auf den vier Ebenen des Menschseins:

Auf der *geistigen Ebene* wird die Ich-Aktivität des Patienten angesprochen: Er trägt seinen Rhythmus durch, führt seine Stimme vom Anfang bis zum Ende einer Melodie oder findet den richtigen Rhythmus im schwingenden Begleiten eines Liedes. Die eigene schöpferische Gestaltungskraft soll geweckt oder angeregt werden, Selbsterleben und Selbstvertrauen im eigenen Ausführen gestärkt und die Fähigkeit, sich abzugrenzen oder bei sich zu bleiben, gefördert werden. Die höheren Wesensglieder sollen aus ihrer „Verhaftung“ an den Organismus befreit und der Anschluss an die göttlich-geistigen Mächte soll wieder gefunden werden. Mut- und Hoffungskräfte können auf diese Weise gestärkt werden, sodass der Mensch sich im Einklang mit sich selbst fühlen kann.

Auf der *Ebene des Ätherleibes* soll die seelische Schwingungsfähigkeit erweitert werden, innere Räume sollen eröffnet, inneres Empfinden ermöglicht und eigene Gefühle erlebt werden. Die Freude am eigenen Gestalten und auch an dem, was musikalisch entsteht, wirkt unmittelbar auf das seelische Empfinden. Über die Arbeit mit dem Atem wird die Harmonisierung des Seelenlebens angeregt. Dies wirkt durchwärmend und entspannend oder belebend sowie impulsierend auf den Ätherleib.

Auf der *Ebene des Ätherleibes* wird daran gearbeitet, den Patienten an die kosmischen Kräfte wieder anzugliedern, an die Rhythmen des Lebens. Das Lebendige pulsiert zwischen zwei Polen: Punkt – Umkreis, Ruhe – Bewegung, Verdichtung – Weitung, Beschleunigung – Verlangsamung, Auflösung – Verhärtung etc. Man wird also daran arbeiten, dass der Ätherleib elastischer wird oder bleibt, sowie den Flüssigkeitsmenschen beleben oder regulierend auf ihn wirken. Rhythmisierung der Herz- Kreislauf-Funktion, Muskelanspannung oder -entspannung, Erwärmung und Verlebendigung sind Themen bei der Arbeit am Ätherischen des Menschen. Lebensprozesse (8), innere Lebensbewegungen (9) und Lebensstufen (10), wie Rudolf Steiner sie in seinen Vorträgen beschreibt, können dabei konkret durch bestimmte Intervalle angeregt werden (11, 12, 13).

Auf der *Ebene des physischen Leibes* soll über ein gesteigertes Engagement der höheren drei Wesensglieder eine bessere Durchdringung des eigenen Leibes bewirkt werden. Das kann z. B. durch Anregung des Atemprozesses geschehen, damit das tiefere Eingreifen des Seelischen in das Physisch-Ätherische wieder möglich werden bzw. ein atmendes Sich-Verbinden und wieder Lösen der oberen in die unteren Wesensglieder stattfinden kann.

## 5. Methoden der Musiktherapie

Es wird sowohl die aktive als auch die passive Musiktherapie angewandt. Die aktive Musiktherapie besteht im eigenen Spiel oder Gesang des Patienten, meist im

Dialog mit dem Therapeuten. Die passive Musiktherapie lässt den Patienten äußerlich passiv erscheinen, der Therapeut spielt oder singt ihm etwas vor. Diese Form der Musiktherapie wird sowohl angewandt, wenn die Kräfte oder der Gesundheitszustand des Patienten es nicht mehr zulassen, selbst ein Instrument in die Hand zu nehmen, als auch im Wechsel mit der aktiven Musiktherapie. Der Patient ist der Lauschende. Auf den ersten Blick nicht offensichtlich sind dabei die innere Regsamkeit und Aufmerksamkeit des Patienten. Der Therapeut richtet jedoch sein Augenmerk darauf, ob sich Muskeltonus, Atmung, Puls oder Blick ändern. Er versucht zu erspüren, welchen musikalischen Ausgleich der Patient benötigt, um in ein Gleichgewicht zu kommen. Ist es die Dur- oder die Mollstimmung, welcher Modus, welche Intervalle, welche Rhythmen? Sofern möglich, wird ein Wechsel von aktivem Musizieren und rezeptivem Lauschen in der Therapiesitzung durchgeführt.

Aktive und passive Musiktherapie sind jedoch nur die Pforten, durch die der Mensch zum Wesentlichen schreitet, zu dem, was zwischen den Tönen liegt. Das eigentliche Musikalische ist dasjenige, was man nicht hört. Das ist es, was im Menschen letztlich seine Wirkung entfaltet. Der Therapeut ist sozusagen nur Geburtshelfer für das Hereinholen der nicht mit physischen Ohren hörbaren Töne. Diesem geheimen Ort kann der Mensch sich nähern, indem er das Lauschen zum Nachlauschen steigert, um dann an den Quellpunkt der gesunden Kräfte – der Stille – zu gelangen. Nur ein Ton, der aus der Stille heraus gehört wird, kann wirken. Daher ist es wesentlich, dass in der Therapiesitzung immer wieder Pausen eingelegt werden, um der Stille Raum zu geben, damit die Stille *ertönen* kann (13, S. 21).

## 6. Erweiterte Diagnose

Neben der medizinischen Diagnose, die der Therapeut vom Arzt erhält, erstellt der Therapeut seine musiktherapeutische Diagnose, aufgrund derer er dann die Therapie individuell zusammenstellt. Wenn möglich, je nach Krankheitssituation und -stadium, kann der Patient auf die Instrumente zugehen, die im Raum angeboten werden und die ihn unmittelbar ansprechen, damit es so zu einer ersten Kontaktaufnahme kommen kann. Der Therapeut nimmt in den musikalischen Äußerungen des Patienten wahr, wie dessen Wesensglieder und Seelenfähigkeiten sich ausdrücken. Da sich Ungleichgewichte im Leiblichen, Seelischen und Geistigen im musikalischen Spiel des Patienten spiegeln können, sind sie ein wesentliches Diagnoseinstrument für den Therapieweg. Auf welche Instrumente geht er zu? Welche nimmt er gar nicht wahr? Wie sind Atmung und Wärme, ist der Anschlag leise oder laut, ist das Spiel fließend oder abrupt? Wo ist das Tempo zu schnell oder zu langsam, wo verlangsamt oder beschleunigt es sich? Wie ist z. B. der Strich über die Saiten eines Streichinstruments oder der Anschlag auf dem Glockenspiel – ganz zart oder kräftig, stockend oder harmonisch flüssig? Wie ist der Klang: lichthaft oder dunkel und erdschwer? Laut oder leise? Neigt der Patient einseitig nur zu großen oder nur zu

kleinen Intervallen, zu hohen oder tiefen Tönen? Der Therapeut achtet also darauf, wie der Patient sich zwischen entgegengesetzten Polen musikalisch bewegt. Die Therapie besteht letztlich im gemeinsamen Erringen eines Gleichgewichts im Musikalischen.

## 7. Die musikalischen Elemente und ihre therapeutische Wirkung

Die Musiktherapie setzt folgende musikalischen Elemente gezielt ein:

- Töne und Tonfolgen
- Tonhöhe
- Intervalle
- Skalen
- Rhythmen
- Verschiedene Instrumente
- Singstimme
- Stimmung

### 7.1 Der Ton

Jeder einzelne Ton kann durch seine Beziehung zur Siebenheit der Planeten bzw. zur Zwölfheit des Tierkreises eine Wirkung entfalten (13). So werden z. B. die sieben Planetenqualitäten in den Tönen der Oktave wirksam und können Organprozesse unterstützen. Die Zwölfheit – alle Töne der Oktave mit den Halbtönen – ist in ihrer Beziehung zu den Sinnesprozessen abgebildet. Werden sie wie „leuchtende Sterne“ gespielt, so ist ihr erhabener, einsamer Charakter deutlich erlebbar und die Kraft, die jedem Ton innewohnt.

### 7.2 Die Tonhöhe

Durch gezielte Auswahl der jeweiligen Tonhöhe, in der wir mit dem Patienten musizieren, können wir alle Wesensglieder erreichen. Die tiefsten Töne wirken auf den physischen Leib, die hohen Töne auf die höheren Wesensglieder des Menschen (14).

### 7.3 Intervalle

Intervalle drücken nicht nur den Abstand zwischen zwei Tönen aus, sondern können als Kraftwesen erfahren werden, indem sie eine bestimmte Seelengeste im Menschen auslösen (5, S. 127). So kann sich z. B. der Mensch geborgen fühlen, wenn eine Quint erklingt, während er seine Körpergrenze in der Quart spüren kann oder seinen inneren Seelenraum betritt, wenn die Terz erklingt. In der Septim kann er ein Außer-sich-Sein erleben, in der Oktave hingegen die innere Aufrichtekraft.

So bilden die Intervalle zum einen das Verhältnis des Menschen zur ihn umgebenden Welt ab, zum anderen können sie durch ihre vielfältigen Beziehungen zum Ätherischen des Menschen auf verschiedenen Ebenen eingesetzt werden.

Dazu einige Beispiele: Die *Quint* ist ein Intervall, das wie kein anderes auf den Atem des Patienten zu wirken vermag. Die steigende Quint hat dabei den Charakter des Fragens, sich Öffnens, die fallende Quint des bei sich Ankommens, auf den Boden kommen, wie eine erlösende Antwort. Bei Krankheiten, die den Patienten seelisch sehr belasten, die vielleicht sogar zur Ausbildung von Magengeschwüren geführt haben, kann sie ein Aufat-

men bewirken, ein Herausheben des Seelischen aus der zu starken Gebundenheit an den Leib, und ihn in eine leichte Leichtigkeit führen, die ihm das Wahrnehmen von Wegen aus der Krise ermöglicht (5, S. 128). Die Erfahrung zeigt, dass bei der Anorexia nervosa die Quint zunächst das Intervall ist, in dem die Patientin sich wohlfühlt, weil es die Geborgenheit der unbeschwerten kindlichen Welt auszudrücken vermag. So wird es ein Ziel sein, die Patientin aus dem Erleben der Quintsphäre abzuholen und behutsam in die Quart- und Terzsphäre zu führen, die eine stärkere seelische Eigenwahrnehmung ermöglichen (5, S. 129) und bei der Nachreifung vom umwelthingebenen oberen Sinnes-Nerven-Menschen zum Sich-Verbinden mit dem Blut-, Zeugungs- und Stoffwechsel-Bereich helfen.

Bei einer steigenden *Quart* kann es nicht nur zu einem Aufwacherleben, sondern sogar zu einer Art heilsamen Schockerlebnis kommen. Auch bei Patienten, die zu seelischem Ausfließen oder zu agitierter Depression neigen, kann die *Quart* als abgrenzendes, auf einen Innenraum verweisendes Intervall therapeutisch eingesetzt werden (5, S. 130).

### 7.4 Skalen

Die verschiedenen Skalen basieren auf der Verbindung der sieben Planetentöne mit den zwölf Tierkreistönen. Verwendet werden die *pentatonische* (D – E – G – A – H), die *hexatonische*, die *Modi* (Kirchentonarten), die *Dur-* und *Mollskalen* und die *Spiegelskalen* (15). Bei letzteren ist – im Gegensatz zu den Dur- oder Mollskalen – die Anordnung der Halbtonschritte beim Abwärtsspielen anders, nämlich gespiegelt, d. h. so, wie beim Aufwärtsspielen. Jede der Skalen hat eine ganz andere therapeutische Wirkung, weil sie jeweils etwas anderes im Menschen anspricht. Sehr deutlich ist bei einer Durstimmung der frische, aufmunternde, Gesundheit ausstrahlende Charakter erlebbar, während es bei einer Mollstimmung eher der in sich gekehrte, empfindsame, verlangsamte, leidende Charakter sein wird (2).

### 7.5 Rhythmen

Die Rhythmen können belebend oder beruhigend, harmonisierend oder stärkend wirken, wenn sie über eine längere Zeit, z. B. während der Dauer eines Liedes oder Musikstückes, gespielt werden. Den Rhythmen, die mit einer Länge beginnen, wohnt eine entschleunigende Tendenz inne. So geht z. B. vom Daktylos (- v v) eine beruhigende Wirkung aus. Dieser 4er-Rhythmus hat per se einen stabilisierenden Charakter. Im Gegensatz zum Trochäus (- v) mit seinem 3er-Rhythmus, der einen *schaukelnden* Charakter hat und lebendiger wirkt, kann er als ausgeglichener bezeichnet werden. Die Rhythmen, die mit einer Kürze beginnen, haben einen belebenden Charakter. Der Anapäst (v v -) in seinem 4er-Rhythmus ist dabei weniger aufweckend als der Jambus (v -) in seinem 3er-Rhythmus.

### 7.6 Musikinstrumente

Die Musikinstrumente haben eine innige Verbindung mit der Dreigliederung des Menschen. Sie sind im



Abb. 1



Abb. 2

**Abb. 1**  
Kupferflöte  
© Simone Lindau

**Abb. 2**  
Bassgämshorn  
© Simone Lindau

Grunde genommen ein deutlicher Ausdruck dafür, dass das Musikalische den ganzen Menschen durchzieht. Das Erleben des Musikalischen durch das Haupt wird durch die Blasinstrumente ausgedrückt. Dass dasjenige, was durch die Brust erlebt wird, in den Armen besonders zum Ausdruck kommt, dafür zeugen die Streichinstrumente, und dafür, dass sich das Musikalische durch den Gliedmaßenmenschen auslebt, dafür sind alle Schlaginstrumente oder der Übergang von Streichinstrumenten zu Schlaginstrumenten ein Beweis. Eigentlich ist ein Mensch ein Orchester (16). Mit diesen Worten bringt Rudolf Steiner zum Ausdruck, dass die Instrumentengruppen mit den Wesensgliedern des Menschen korrespondieren. Diese Verwandtschaft ermöglicht, musikalische Elemente gezielt gegen Einseitigkeiten in der menschlichen Organisation einzusetzen.

Um differenziert in der Therapie eingesetzt werden zu können, muss jedes Instrument auf seine besonderen Eigenschaften und Wirkungsmöglichkeiten befragt werden. Die Instrumente lassen sich dementsprechend in drei Gruppen einteilen:

- Die Blasinstrumente sind eine Erweiterung der Luft-röhre nach außen und korrespondieren mit dem im Kopfbereich des Menschen lokalisierten Nerven-Sinnes-System.
- Die Saiteninstrumente korrespondieren mit dem mittleren Menschen und wirken im Rhythmischen System.
- Die Schlaginstrumente wirken im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System des Menschen.

Da einige Instrumente im Zusammenhang mit dem anthroposophischen Musikimpuls neu entwickelt wurden, ist das Instrumentarium meist wenig bekannt. Daher soll im Folgenden auf einige der in der Musiktherapie häufig verwendeten Instrumente eingegangen werden. Die Instrumente sind stets leicht spielbar und trotzdem klangvoll.

### 7.6.1 Die Blasinstrumente

Zu den Blasinstrumenten gehören nicht nur die Blockflöten aus Holz, sondern ebenfalls die *Rohrblattinstrumente*, zu denen die Cornamuse oder auch Krummhörner und Schalmeien gehören. Für ihr Spiel

muss eine große Spannung im Bauchraum aufgebaut werden und ein kräftiger Atemstrom ist erforderlich. Die Töne werden herausgepresst und klingen gequetscht. Sie wirken bis unterhalb des Zwerchfells. Auch *Kupfer- und Silberflöte* (Abb. 1), mit denen Naturtöne über den gezielten Einsatz des Atemstromes gespielt/erzeugt werden können, werden in der Therapie eingesetzt. Die Töne werden nur über die Führung des Atemstroms erzeugt, es gibt keine Löcher, die mit den Fingern abgedeckt werden könnten. Eine besondere Variante der Blasinstrumente sind die *Gämshörner* (Abb. 2). Sie haben einen warmen, weichen Klang. Das Bassgämshorn zum Beispiel klingt durch seine Tiefe wie aus dem Bauch einer Kuh. Bei tiefen Blasinstrumenten wird auch das Nerven-Sinnes-System im unteren Menschen angesprochen.

Menschen, die im buchstäblichen Sinne eine „zu dünne Haut“ haben, z. B. bei Ekzemen, kann das Spiel auf einem Tenor- oder Bassgämshorn mit seinen wohligh warmen, umhüllenden, tiefen Tönen eine Hilfe sein. Das Spiel auf dem Krummhorn, das einen kräftigen, gezielten Atemstrom unter Einsatz von Zwerchfell und Bauchmuskulatur erfordert, kann nicht nur den Blutdruck steigern, sondern auch bei Asthma, Bettnässen und Angstzuständen eine Hilfe sein (18, S. 27).

### 7.6.2 Die Saiteninstrumente

Das Instrumentarium, das die Kräfte des „mittleren“ Menschen anregt und ihn im Rhythmischen System harmonisiert, besteht vor allem aus der *Leier* (Abb. 3) und den mit ihr verwandten Saiteninstrumenten wie *Kantele*, *Kinderharfe* und *Bordunleier* (Abb. 4), die gezupft werden.

Ebenfalls zu dieser Instrumentenfamilie gehören die Streichinstrumente *Tenorchroma* (Abb. 5) und *Streichpsalter* (Abb. 6), die sehr unterschiedlich in ihrer Klangqualität sind. Der Ausatemstrom, der bei den Blasinstrumenten den Ton erzeugt, ist bei den Saiteninstrumenten von der Tonerzeugung abgelöst. Was Atemtätigkeit war, wird von der Armbewegung übernommen, die den Bogen über die Saiten führt, und spricht die Atemzirkulation im unteren Menschen an.



Die Gemeinsamkeit dieser Instrumente liegt darin, dass sie nicht nur in der Mitte des Menschen gehalten werden und erklingen, sondern auch, dass die Saiten mit den Fingern gezupft oder mit einem Bogen gestrichen werden.

Die *Leier* ist chromatisch gestimmt, wird auf dem Schoß gehalten und hat einen Klangkorpus. Zwischen beiden Händen entsteht im Spiel ein Klanginnenraum. Sie kann leise und unaufdringlich gespielt werden, sodass der Patient sich dem öffnen kann, was ihm entgegenkommt.

Die *Bordunleier* kann in wunderbarer Weise Oben und Unten des Menschen zusammenfügen. Sie kann auf verschiedene Stimmungen – zum Beispiel als Dur- oder Moll-Dreiklang oder in Quinten – gestimmt werden. Sie erklingt im Darüberstreichen, und es gibt keine falschen Töne.

Der *Streichpsalter* mit seinen lichterhaften Tönen wirkt unmittelbar vom mittleren Menschen aus auf die Nerven und bekommt dadurch einen wie magisch wirkenden Charakter. Die durchdringenden Töne des Sopran- und Altpsalters können an die Bewusstseinslage von Kindern anknüpfen, die außer sich sind, wie beispielsweise Kinder mit Autismusspektrumstörungen, und sie damit zu einem Erleben innerhalb ihrer Leiblichkeit führen. Auch bei Schwerhörigkeit oder chronischen Entzündungen der Stirn- und Nasennebenhöhlen kann die Tonhelligkeit des Streichpsalters eine Besserung bewirken (18, S. 28).

Die *Tenorchorotta* ist ein celloähnliches Instrument, das auf einem Nachbau des keltischen Instruments Crwth basiert. Das Besondere dieses Instruments liegt darin, dass der Steg mit einem Fuß auf der Decke steht und mit dem anderen durch das Schallloch hindurch mit dem Boden des Instruments verbunden ist. Dadurch kommt es zu einer starken Vibration des Korpus. Der Ton



kommt aus dem Inneren des Instruments und sein Klang hat eine große Wärme und Tiefe. Er wirkt unmittelbar vom mittleren Menschen in den unteren Menschen hinein. Durch die Streichbewegung des Armes wird der Atem wie vom Streichrhythmus getragen.

Im Gegensatz zur kristallinen Lichtkraft des Psalters bringt die Chrotta einen eher dumpfen, warmen Ton hervor. Durch die tiefe Tonlage schafft sie eine Verbindung zwischen Atmung und unterem Menschen. Das Spiel auf den leeren Saiten mit ausweitender und zusammenziehender Bewegung beider Arme wirkt besonders hilfreich, wenn die Atmung behindert ist, wie bei Asthma oder Lungenmetastasen (18, S. 30). Überhaupt wird die Chrotta als wärmeaktivierendes Instrument bei Karzinomerkrankungen oft eingesetzt. Zudem regt die

**Abb. 3**  
Sopranleier  
© Simone Lindau

**Abb. 4**  
Bordunleier  
© Orpheus-Schule  
für Musiktherapie

**Abb. 5**  
Tenorchorotta  
© Charlotte Fischer

**Abb. 6**  
Streichpsalter  
© Charlotte Fischer

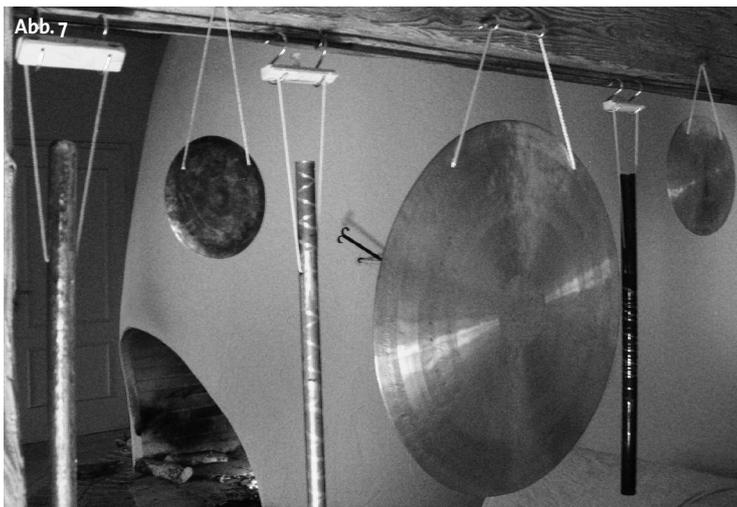


Abb. 7

**Abb. 7** Röhrenglocken und Gongs  
© Simone Lindau

äußerlich spürbare Vibration der tiefen Töne die Sensibilität und Wärmebildung in den Beinen an (18, S. 31).

Gerade die Stärkung der rhythmischen Organisation des Menschen kann gesundheitliche Einseitigkeiten ausgleichen, sodass weder die Kopfkraft zu tief eingreifen, noch die Kräfte des Stoffwechselfleischmenschen heraufschlagen.

**Abb. 8**  
Englische Handglocken  
© Charlotte Fischer



Abb. 8

### 7.6.3 Die Schlaginstrumente

Zu den Schlaginstrumenten zählen nicht nur *Trommeln*, *Pauken* und *Djemben*, sondern auch *Xylophon* und *Metallophone* (meist aus Kupfer, Messing oder Eisen). Die Metallinstrumente führen den Zuhörer im Lauschen in den Umraum. Während das Eisen strahlend klingt und aktivierend wirkt, hat das Kupfer einen warmen Klang und eine einhüllende Qualität. Auch alle schwingenden Instrumente wie *Gongs* und *Röhrenglocken* (Abb. 7) sowie *Englische Handglocken* (Abb. 8) gehören zu den Instrumenten, die im unteren Menschen wirksam werden. Englische Handglocken klingen weich und warm und schaffen einen großen Klangraum. Sie umgeben den Patienten wie ein Mantel, besonders, wenn er den Klang von hinten hört. In eine ähnliche Klangrichtung und -wirkung gehen auch geschmiedete Gongs.

Die Schlaginstrumente können den Patienten leicht ermuntern, aktiv zu werden, und haben damit auf sein Selbstwertgefühl und seine Ausdrucksfähigkeit oft positive Auswirkungen. Auch in der Heilpädagogik wecken sie schnell das Interesse des Menschen, der durch sein Spiel auf ihnen für eine kurze Zeit z. B. seine stereotypen Bewegungsmuster verlassen kann und so zu einer Aufrechte oder geführten Bewegung kommen kann.

Es gibt in jeder Instrumentengruppe Instrumente mit *warmem*, dumpfem Klang, die „*einhüllend*“ wirken, und andere mit hellem, klarem Klang, die strukturierend wirken. Spreche ich z. B. im *oberen* Menschen den Kopf-Pol an, so kann ich Gedanken strukturierend, belebend und ordnend wirken, wenn ich die Blasinstrumente verwende. Wenn ich Instrumente mit einem *warmen* Ton auswähle, wie z. B. das Gämshorn, so kann damit auch auf *kalte* (zur Verhärtung neigende) Krankheiten des *oberen* Menschen gewirkt werden. Wende ich mich an den *unteren* Menschen, so kann ich seinen Stoffwechsel anre-

gen oder beruhigen. Die Verdauungskräfte werden unterstützt durch den Einsatz von tiefen, *warm* klingenden Instrumenten wie z. B. der Tenorchrotta oder der Indiantrommel. Auch Glockenspiele wirken in diesem Bereich. Allergiebedingte Unverträglichkeiten können ebenfalls durch die gezielte Ansprache des Stoffwechselbereichs ausgeglichen werden.

Beim *Singen* spürt der Mensch den eigenen Leib als Instrument. Sein seelisch-geistiges Wesen klingt durch seine Singstimme hindurch. Allein schon durch die ganz unmittelbare aktive Beteiligung des Menschen kann Singen in allen drei Bereichen gesundend wirken. Daher nimmt es eine Sonderstellung ein. Mit gezielten Übungen kann im *oberen*, *mittleren* oder *unteren* Menschen eine intendierte Wirkung verstärkt werden.

### 7.7 Die Stimmung

Neben der üblichen Stimmung von 440 Hertz wird in der anthroposophischen Musiktherapie die tiefere Stimmung von 432 Hertz verwendet. Diese tiefere Stimmung wirkt auf der ätherischen Ebene stärker (17).

Die Wirkung der Musiktherapie auf den Atem, nicht nur im Gesang, sondern auch im Schwingen, Blasen oder Streichen eines Instruments ist wesentlich im Therapieprozess. Eine bedeutende Rolle in der Therapie spielt nicht nur die *Improvisation*, bei der man unmittelbar auf die musikalische Äußerung des Patienten reagieren kann, sondern vor allem die *therapeutische Komposition*, die speziell für den Patienten erstellt wird, um ihm in seiner ureigensten Situation begegnen zu können und ihm eine ganz individuelle Hilfe zu geben. Auch wenn während einer Therapiestunde eine sofortige Wirkung erlebbar ist, z. B. wenn sich eine spastisch gekrümmte Hand streckt, muss die erreichte Veränderung durch geduldiges Üben gut stabilisiert werden, dann erst ist

sie nachhaltig. Die therapeutischen Elemente sollten über einen längeren Zeitraum angewendet werden, um im Ätherleib wirken und sich bis ins Organische hinein manifestieren zu können.

## 8. Der therapeutische Impuls

Oft bekommt ein Therapeut von einem neuen Patienten Worte wie diese zu hören: „Ich bin doch gar nicht musikalisch!“ oder „Ich kann nicht singen!“ und Erinnerungen steigen im Patienten auf, z. B. an Misserfolge im Musikunterricht während der eigenen Schulzeit, wo er sich blamiert hat. Daher ist es zunächst die Aufgabe des Musiktherapeuten, dem Patienten diese Ängste und Minderwertigkeitsgefühle zu nehmen, sodass er die in sich verborgene Musikalität entdeckt, sein musikalisches Empfindungsvermögen. Dabei spielen gerade die Schlaginstrumente eine wichtige Rolle, ebenso wie das unbefangene Streichen über die Saiten eines Saiteninstrumentes. Das Spiel nach Noten spielt keine Rolle, es geht auch nicht um Virtuosität oder Perfektion.

Die Kunst des Musiktherapeuten und das Geheimnis der Wirkung der musikalischen Elemente bestehen zu einem großen Teil darin, aus dem musikalisch Einfachsten, Elementarsten – aus einem einzelnen Ton, einem bestimmten Intervall, einem Rhythmus – das tiefste Erleben im Patienten zu bewirken (5, S. 103). Neigt ein Patient doch zu komplizierten Tonäußerungen, sollten diese auf ein Urbildhaftes, Urphänomenales zurückgeführt werden, ohne das künstlerische Erleben zu verflachen, um ihn damit zu den in ihm verborgenen Selbstheilungskräften zu führen.

Ist der Therapeut mit der charakteristischen Eigenart der Instrumente vertraut, so genügt es oft, wenn der Patient nur einige wenige Töne auf dem für ihn passenden, eine Einseitigkeit ausgleichenden, Instrument spielt.

## 9. Indikationen

Musiktherapie ist in jeder Altersstufe möglich und heilsam. Sie wird bereits in der Schwangerschaft eingesetzt wie auch in der *Palliative Care*, in der Sterbebegleitung. Bei fast allen Krankheiten und Krisen seelisch-geistiger oder körperlicher Natur ist sie anwendbar, wie z. B. bei psychosomatischen Beschwerden, Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schmerzzuständen, rheumatischen Erkrankungen, bei Karzinombildungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Verarbeitung von traumatischen Erfahrungen, Angststörungen, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems, dementiellen Erkrankungen sowie in der Heilpädagogik. Kontraindiziert ist ihr Einsatz einzig bei akuter Psychose und hoch fieberhaften Erkrankungen, weil diese akutmedizinisch behandelt werden müssen.

## 10. Zusammenfassung

Musiktherapie will den Menschen wieder in Verbindung mit dem Kosmos, seinen Rhythmen, Tönen und Kräften bringen und damit auch in Einklang mit sich selbst. Dabei werden Instrumente und/oder die Singstimme in Verbindung mit den verschiedenen musikali-

schen Elementen individuell auf den Patienten abgestimmt und gezielt eingesetzt. Vor allem die Wirkung der Musiktherapie auf den Atem ist ein Schlüsselprozess, der im ganzen Organismus Veränderungen impulsieren kann. In der Praxis lässt sich immer wieder beobachten, dass die Wirkung der anthroposophischen Musiktherapie auf allen vier Ebenen des Wesensgliedergefüges bis hinein ins Organische, einem Heilmittel vergleichbar, erlebbar ist. Die Therapien können zu einer Harmonisierung im Menschen führen, sodass z. B. eine Lösung von Verspannungen seelischer wie körperlicher Art, eine Verbesserung der Durchwärmung, Vertiefung der Atmung und Anregung der Verdauungstätigkeit bis in die Organtätigkeit hinein möglich wird. Eine Harmonisierung des Bewegungsflusses, eine Durchseelung des Bewegungsstroms, die Veränderung des Gangs und die Verbesserung der inneren und äußerlich wahrnehmbaren Aufrichte können impulsiert werden. Um mit Novalis' Worten zu sprechen: Es ist die Aufgabe des Therapeuten, die *musikalische Auflösung* herbeizuführen. Gesundheit drückt sich dann musikalisch im freien Umgang mit den musikalischen Elementen aus.

Simone Lindau

Musiktherapeutin (SVAKT), Lehrerin, Sozialpädagogin

Co-Koordinatorin für Musiktherapie im Rahmen

der Kunsttherapien der Medizinischen Sektion

am Goetheanum

Poststr. 10, 79730 Murg

Eine ausführliche Literaturliste findet sich auf der icaat-Seite der Medizinischen Sektion unter [www.icaat-medsektion.net](http://www.icaat-medsektion.net).

### Literatur

- 1 Steiner R. Das Hereinwirken geistiger Wesenheiten in den Menschen. GA 102. Vortrag vom 16.03.1908. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1984.
- 2 Steiner R. Das Wesen des Musikalischen und das Tonerlebnis im Menschen. GA 283. 1. Vortrag. 5. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1989.
- 3 Steiner R. Mythen und Sagen. Okkulte Zeichen und Symbole. Vortrag vom 28.12.1907. GA 101. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1992.
- 4 Steiner R. Kunst im Lichte der Mysterienweisheit. GA 275. 2. Vortrag. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1990.
- 5 Ruland H. Musik als erlebte Menschenkunde. 1. Aufl. Borcheln: Verlag Ch. Möllemann; 2003.
- 6 Steiner R. Eurythmie als sichtbarer Gesang. GA 278. 3. Vortrag. 5. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2001.

- 7 Felber R, Reinhold S, Stückert A. Musiktherapie und Gesangstherapie. In: Anthroposophische Kunsttherapie. Bd. 3. Stuttgart: Verlag Urachhaus; 2000.
- 8 Steiner R. Das Rätsel des Menschen. Die geistigen Hintergründe der menschlichen Geschichte. GA 170. Vortrag vom 12.08.1916. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1992.
- 9 Steiner R. Der Mensch im Lichte von Okkultismus, Theosophie und Philosophie. GA 137. Vortrag vom 11.06.1912. 5., erg. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1993.
- 10 Steiner R. Die Beantwortung von Welt- und Lebensfragen durch Anthroposophie. GA 108. Vortrag vom 29.10.1921. 2., neu durchges. u. erw. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1986.
- 11 Pfrogner H. Die drei Lebensaspekte in der Musik. Schaffhausen: Novalis Verlag; 1989.
- 12 Pfrogner H. Die sieben Lebensprozesse. Eine musiktherapeutische Anregung. Freiburg: Verlag Die Kommenden; 1978.

- 13 Engel H-H. Musikalische Anthropologie. Bearb. von Spalinger J, Schneider J, Maurer M. 2., erw. Aufl. Dornach: Verlag am Goetheanum; 2006.
- 14 Steiner R. Das Wesen des Musikalischen und das Tonerlebnis im Menschen. GA 283. Vortrag vom 07.03.1923. 5. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1989.
- 15 Von Lange A. Mensch, Musik und Kosmos. Anregungen zu einer goetheanistischen Tonlehre. Bd. 2. Nachgelassenes Fragment. Freiburg: Verlag Die Kommenden; 1960.
- 16 Steiner R. Das Wesen des Musikalischen und das Tonerlebnis im Menschen. GA 283. 6. Vortrag. 5. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1989.
- 17 Renold M. Von Intervallen, Tonleitern, Tönen und dem Kammerton c = 128 Hertz. Dornach: Verlag am Goetheanum; 1998.
- 18 Reinhold S. Anthroposophische Musiktherapie. In: Gesundheit aktiv anthroposophische Heilkunst e.V. Gesundheitsförderung im Alltag. 1. Aufl. Bad Liebenzell; 1996.