



Andrea Lapp-Jochem

Musik für Körper, Geist und Seele

Therapie mit Klängen beeinflusst die körpereigene Regulationsfähigkeit

Musik ist Kultur gewordene Natur. Der Klang eines hohlen Baumstammes, das Pfeifen des Windes, selbst das Geräusch, das ein fallender Stein verursacht, legen die Grundlagen dafür, wie der Mensch Musik wahrnimmt und interpretiert. Periodische Klangmuster erzeugen offensichtlich einen besonderen Eindruck von Schönheit und Harmonie in unserem Gehirn. Selbst kleinste Abweichungen von diesem Muster können mühelos identifiziert werden. Musik und Klänge haben einen großen Einfluss auf die Entwicklung der Menschen.

Musik ist Frequenz, Frequenz ist Schwingung – messbar, reproduzierbar. Frequenzanwendungen als Oberbegriff machen sich die Tatsache zunutze, dass jede Materie eine eigene spezifische Schwingung besitzt und, falls sie nicht mit ihrer eigenen, gesunden Frequenz schwingt, mit den „richtigen Tönen“ (= Frequenzen) beeinflusst werden kann. Das gilt auch für den menschlichen Körper.

Musik harmonisiert das autonome Nervensystem (ANS), kann Organe aktivieren und regenerieren und damit Heilungsprozesse fördern. Besonders trifft dies auch bei psychosomatisch und seelisch bedingten Blockaden zu. Wirkungen der Frequenztherapie sind wissenschaftlich erforscht und belegt.

Klangsysteme

Im speziell konstruierten Klangsystem bekommt Musik eine neue Bedeutung. Das Zusammenspiel verschiedener Komponenten schafft dem Anwender einen virtuellen „Klangraum“, in dem der Körper „hört“.

Die Liegefläche des in meiner Praxis angewandten Systems (Sanisoma) vibriert zusätzlich. Klang und Vibration versetzen den gesamten Körper in Schwingung und bewirken über eine Synthese der verschiedenen Wahrnehmungskanäle eine Reaktion des gesamten Körpers.

Jeder Quadratzentimeter Haut beherbergt eine große Anzahl so genannter Tastkörper, die den Menschen Vibrationen / Frequenzen bis 600 Hz direkt wahrnehmen lassen. Dem liegenden Anwender verhilft die Vibration in Kombination mit den Rhythmen der Musik zu einer Tiefenentspannung. Nicht nur wird die gesamte Muskulatur lockerer, was unter anderem zu einer Schmerzreduktion führen kann (→ Schmerztherapie), durch die intensive Entspannung werden Regulations- und Regenerationsprozesse in Gang gesetzt, ein idealer Weg zur Gesundheitsprophylaxe (→ Wellness / Kuren).

Während der letzten vier Jahre wurde die Wirkung des Systems durch Studien belegt:

In München erforschte die Kinder- und Jugendpsychiatrie die Wirkung an traumatisierten ADS-Kindern. Die Wirkung der Musikbehandlung war sehr positiv, da die Stressfaktoren nachweislich sanken und weitere Therapien wesentlich effektiver waren.

In Salzburg wurde an der Christian-Doppler-Klinik untersucht, welche Auswirkung dieses System auf die neurologische Rehabilitation von Schlaganfall- und Schädel-Hirn-Traumapatienten hat. Das Ergebnis: Mit einem Klangbett werden die Patienten zu einer besseren Lebensqualität geführt, die Koordination wurde verbessert, Schmerzen gemindert, bei Schlaganfallpatienten wurde eine bessere Gehfähigkeit beobachtet.

Altes Wissen und neue Technik

Um schnell in den Bereich der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit (8-12 Hz) zu gelangen, setzen sich tibetanische Mönche zwischen zwei Gongs, wobei einer zum Beispiel 780 Hz wiedergibt und der andere 790 Hz. Da sich die Schwingungen im holographischen Gehirn bis auf die 10-Hz-Differenz aufheben, können die Mönche nach kurzer Zeit in die Meditation gehen.

Mit diesem alten Wissen und heutiger Technik ist es möglich, so genannte Frequenzfenster gezielt im Klangsystem zu nutzen, um damit eine Tiefenentspannung zu erreichen.

Mit den richtigen Frequenzen kann man im Tonstudio auch für spezielle Bedürfnisse therapeutisch nutzbare Musikstücke (Klassik, Hip-Hop oder Rockmusik usw.) entwickeln, die sich daneben auch „gut“ anhören.

Die Wirkung ist messbar

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist zu einem Messverfahren in der Stressmedizin und Psy-

chophysiologie geworden und gibt eine klare Auskunft über die Regenerationsfähigkeit des autonomen Nervensystems des Anwenders. In meiner Praxis werden seit 2003 regelmäßige HRV-Messungen in Verbindung mit der Klangsystem-Anwendung durchgeführt.

Die HRV-Messung wird vor und während der Klangsystem-Anwendung durchgeführt. Meist erhöht sich die Amplitude im Verlauf der Anwendung, womit eine bessere Regenerationsfähigkeit einhergeht (vgl. Abb. 1 und 2).

Kaum ein anderes Medium verändert die Befindlichkeit so rasch wie Musik.

Aus langjähriger Erfahrung mit dieser Art der Klang- / Musiktherapie ist festzustellen, dass fünf Anwendungen (à 30 Minuten) im Abstand von einer Woche die Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems wiederherstellen und ein ausgeglichener Umgang mit dem alltäglichen Stress zu beobachten ist. Die Anwendung sollte nach Möglichkeit in regelmäßigen Abständen wiederholt werden, um den Effekt aufrecht zu erhalten (vgl. Abb. 3).

Wann empfiehlt sich eine Anwendung?

Musik wird angewendet zur

- Herabsetzung der Muskelspannung
- Senkung von Herzfrequenz und Blutdruck
- Reduktion des Stresshormonspiegels
- Harmonisierung des Atemrhythmus
- Senkung des Sauerstoffverbrauchs und des Stoffwechsels
- Reduktion des Schmerzempfindens
- Minderung von Ängsten
- Stärkung von Vertrauen usw.

„Diese therapeutischen Ergebnisse sind zuverlässig wissenschaftlich hinterfragt und überprüft. Die hier aufgeführten therapeutisch nutzbaren Effekte lassen sich allerdings nur dann erzielen, wenn der Einsatz von Musik mit situationsspezifischer Methodik und unter Be-

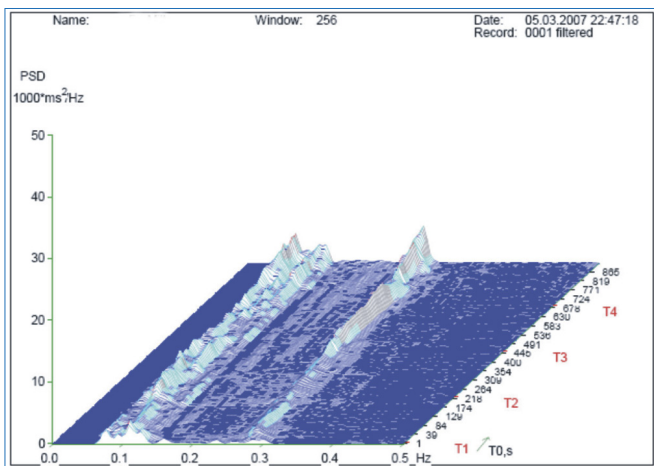


Abb. 1: Am Anfang schlägt die Amplitude nicht sehr hoch aus, was sich im Laufe der Anwendung deutlich ändert. Im Optimalfall sollte diese zwischen 30-50 1000*ms²/Hz liegen. T1 bis T4 zeigen jeweils einen Fünf-Minuten-Abschnitt der Anwendung.

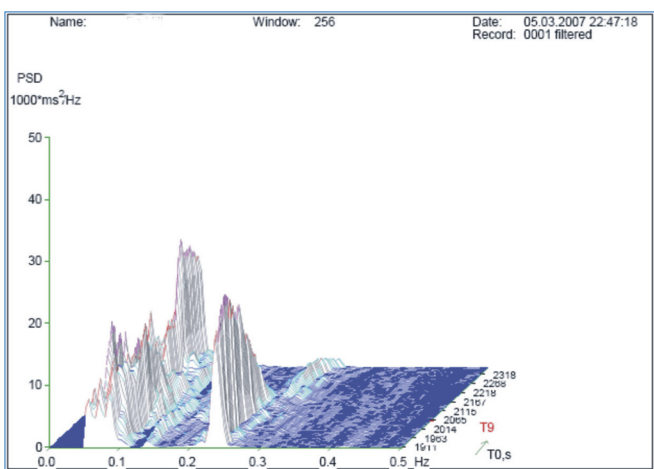


Abb. 2: Die Veränderung der Messung im weiteren Verlauf (T5 bis T9) ist nahezu als normale Regulation zu betrachten.

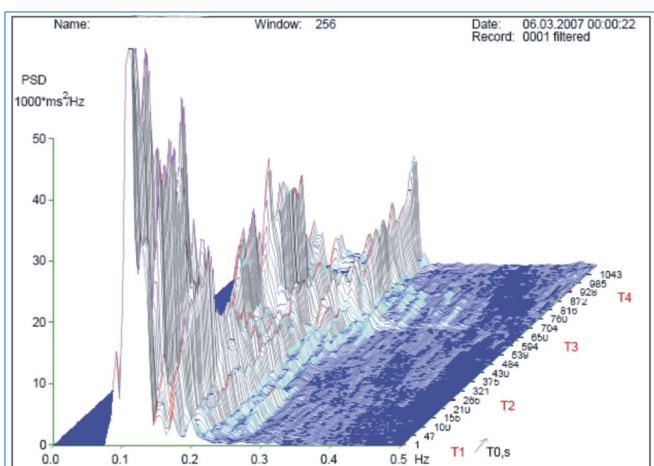


Abb. 3: Darstellung einer HRV, welche von regelmäßigen Klangsystem-Anwendungen (alle vier bis acht Wochen 30 Min.) herrührt.

achtung entsprechender Indikationen, Kontraindikationen und Wirkungsweisen erfolgt.“ (Prof. Ralph Spintge, Quelle: www.musik-als-medicin.de)

Weitere beobachtete Effekte in Verbindung mit dem verwendeten Klangsystem:

- Intensive Tiefenentspannung
- Schnelle Erholung von Anstrengungen

- Regulation von Verdauung
- Feinstoffliche Energieanhebung auf zellulärem Niveau
- Stimmungsaufhellung
- Allgemeine Förderung von Heilungsprozessen
- Verbesserung von Schlafstörungen, Tinnitus
- Finden und Erhalten der körpereigenen Balance
- Ausgeglichenes Gefühlsleben
- Besserer Zugang zu tief liegenden Gefühlen
- Sukzessive Auflösung von Blockaden der eigenen Lebensgeschichte
- Belebung von Partnerschaften usw.

Fazit

Gesundheit ist die Musik des Lebens.
Wer harmonisch lebt, ist gesund.

Leben wir außerhalb unserer Körperrhythmen, verschleiben wir Energiereserven. Diese Energie lässt sich jedoch nur in begrenztem Maße von außen zuführen, ab einem bestimmten Punkt kann man den Energieverlust auf der Stoffwechselebene nicht mehr ausgleichen, sondern man muss auch die internen Regelkreisläufe anstoßen beziehungsweise harmonisieren.

In vielen Fällen, die mir begegnen, fehlt jedoch ein ausreichendes Maß an Steuerungsfähigkeit. Die Regelkreise im Organismus sind teilweise oder völlig degeneriert. Dies löst unerkannte Kettenreaktionen aus, die bis hin zum plötzlichen Herztod führen können.

Nur mit einer vernünftigen Regulationsfähigkeit ist der Körper in der Lage, leistungsfähig zu werden und gesund zu bleiben.

Das Gehirn wird durch Musik in vielen, auch für die emotionale Verarbeitung bedeutsamen Bereichen stimuliert und aktiviert. Durch die Anwendung von Musik in Kombination mit Vibration wird über die Harmonisierung des autonomen Nervensystems eine Tiefenentspannung des Körpers erreicht, die in der Folge und bei regelmäßiger Anwendung zu einer besseren Regulationsfähigkeit des Organismus führt. Somit können Funktionsstörungen gelindert und Krankheiten vorgebeugt werden. Dies ist meiner Meinung nach eine der bedeutendsten Erkenntnisse in der aktuellen Medizin.



Andrea Lapp-Jochem

beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit verschiedenen Heilmethoden in ihrer Praxis „Sanisoma Ganzheitsmedizin“ und ist unter anderem spezialisiert auf Frequenztherapie. Sie bietet Hilfen in der Schmerztherapie, bei Allergien sowie akuten und chronischen Erkrankungen. Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt der Kombination alten medizinischen Wissens mit moderner medizinischer Technik.

Kontakt:

Falltorstr. 2, D-35586 Wetzlar
Tel.: 06441 / 3800481
www.sanisoma.de