

Aus der Tiefe des Klangraums

Bewegen und beleben Klänge unser Bewusstsein?

Und wie können sie als Klangmethode in der Systemischen Beratung
wirkungsvoll eingesetzt werden?

Eine Literatarbeit mit einem Empirischen Teil



Bildaufnahme von Sujata Grassl, 2019

Masterarbeit im Rahmen des Master of Advanced Studies (MAS) in Systemische Beratung eingereicht am Departement Soziale Arbeit der Berner Fachhochschule

Von **Sujata Grassl**

Erstgutachterin

Gerlinde Tafel, MAS Leitung Systemische Beratung BFH Bern

Zweitgutachterin

Bettina Grote

Bern, 25.05.2019

Abstract

Musik und Klänge begleiten die Menschheit seit Urzeiten und hatten immer schon einen festen Platz in der Heilkunst Alter Hochkulturen.

Die Arbeit mit Klangmethoden rückt seit rund 100 Jahren als effektive Heilmethode erneut in den Fokus der medizinischen Forschung. In den USA wie auch in Europa wird seit Jahren mit Klängen in der Therapie gearbeitet und das Interesse für Klangtherapie nimmt laufend zu (Schrott, 2001). Der deutsche Klangpionier Peter Hess hat in Deutschland massgebend die Erforschung und Etablierung von Klangmethoden in der Wissenschaft vorangetrieben und gemeinsam mit Forschern aus Medizin und Psychotherapie gut anwendbare Methoden entwickelt. Die Evidenz der Klangtherapie ist aktuell wissenschaftlich erforscht und belegt. Werden Klangmethoden auch in der Systemischen Beratung angewendet? Und wie liessen sie sich mit Methoden der Systemischen Beratung kombinieren?

Um dies beantworten zu können, geht die Masterarbeit der Frage nach, wie und warum Klänge unser Bewusstsein bewegen und beleben und wie Klänge als Klangmethode in der Systemischen Beratung wirkungsvoll eingesetzt werden können. Untersucht habe ich dazu eine von mir kreierte Methodenkombination bestehend aus Methoden der Klanganwendung und der Systemischen Beratung. Die Kombination von intrapsychischen, hypnotherapeutischen und interpersonellen systemischen Methoden, wie es hypno- und neurosystemische Ansätze vorsehen, habe ich für den empirischen Teil der Arbeit mit Klangmethoden ergänzt.

Für den empirischen Teil, der die Haupt- und Nebenfragen beantworten soll, konnte ich 20 Probandinnen und Probanden finden, die am Systemischen Klangprojekt von Oktober 2018 bis März 2019 teilnahmen. Die Auswertung der erhobenen Daten führte zum Ergebnis, dass die Methodenkombination der Systemischen Klangberatung bei den Probanden eine nachhaltige Wirkung im Lösungserleben hatte und ihnen neue Erfahrungsräume öffnete.

Die Methodenkombination der «*Systemischen Klangberatung*» lässt sich im Beratungsprozess einbetten und anwenden und stellt somit eine Erweiterung des Methodenkoffers für den Systemischen Beratungskontext dar.

Vorwort und Dank

«Musik ist die Stimme des Universums, ist die Harmonisierung aller Schwingungen, aus der Materie besteht, und sie heilt uns und unser Universum.»

Yehudi Menuhin

Seit meiner frühen Kindheit begleiten mich Klänge, Töne und Musik, da ich aus einer musikalischen Familie deutsch-indischen Ursprungs stamme. Sowohl in der Herkunftsfamilie meiner Mutter wie in jener meines Vaters hatte die passive wie auch aktive Hingabe zur Musik als ausgleichendes Medium auf die emotionalen Stimmungslagen wie auch die Erforschung der Klänge auf das Wohlbefinden des Menschen einen hohen Stellenwert. Mein Grossvater erforschte über Jahre das Geheimnis der Stradivari Geige und schrieb ein umfangreiches wissenschaftliches Buch. Ich habe selber jahrelang Geige gespielt und insbesondere langanhaltende schwingende Obertöne erzeugt, was mich schon als Kind in Seinszustände versetzt hat. Zusammen mit der Musik stand gleichzeitig auch die Psychologie, Tiefenpsychologie, Spiritualität, insbesondere das Wohlbefinden des Menschen und damit verbunden die Erforschung der Seele und des Bewusstseins im Mittelpunkt des Interesses. Meine Mutter, gebürtige Inderin, lehrte mich schon früh die Philosophie des Yoga und das Mantra Singen. Es verging kein Tag, an dem wir uns nicht eingehend mit Büchern europäischer und indischer Philosophen und Wissenschaftler wie C.G. Jung, Verena Kast und anderen bekannten Bewusstseinsforschern befassten. Wir wurden bereits in den frühen 1970er Jahren durch meine Patin, die Psychotherapeutin in München war, mit den neusten methodischen Ansätzen der Familientherapie vertraut gemacht und ab den 1980er Jahren kam ich durch meine Mutter direkt in Kontakt mit verschiedenen alternativen Heilmethoden. Mein Interesse sowohl für Musik wie auch für Tiefenpsychologie ist seit jüngster Kindheit vorhanden. Die Musik begleitete mich während meiner Ausbildung zur Sozialarbeiterin und Weiterbildung zur Systemischen Beraterin. Sie wirkte ausgleichend und energiespendend. 2010 kam ich in Kontakt mit Klangschalen und konnte die Wirkung erstmals an mir selber erfahren. Seither befasse ich mich mit Klängen, speziell mit Klangschalen. Die vorliegende Arbeit ist die Vereinigung meiner beiden Passionen: die Musik und die Erforschung der Seele und des menschlichen Daseins. Hiermit begeben mich in die Tiefe des Klang-Raums und erforsche, ob und wie Klänge in der Systemischen Beratung eingesetzt werden können.

Diese Arbeit wäre ohne Unterstützung all jener Menschen nicht möglich gewesen, die mich während Monaten mit Klang, Herz und Geist begleiteten und ihr Fachwissen, ihr

Material und ihren Spirit mit mir grosszügig teilten: Mein herzlicher Dank geht dabei besonders an alle Probandinnen und Probanden, an Peter Karpf, Ingo Hammerich, Barbara Imhasly und an Pemba Yungdunglama für die klangliche Beratung und Begleitung, an Markus Grassl für die Tonaufnahmen, an Serge Marchand und Meena Grassl, die sich immer wieder für Klang-Reisen zur Verfügung gestellt haben, so dass ich Klangmethoden vor dem Klangexperiment vortesten konnte.



Zimbeln und Klangschale: Bildaufnahmen von Sujata Grassl, 2019

Inhaltsverzeichnis

Abstract	2
Vorwort und Dank	3
Inhaltsverzeichnis	5
Abbildungsverzeichnis	7
1. EINLEITUNG	8
1.1 Einführung ins Thema	8
1.2 Fragestellung	9
1.3 Ziele	9
1.4 Methodische Angaben	10
1.5 Aufbau der Arbeit	10
1.6 Grenzen der Arbeit	11
1.7 Sprachgebrauch	11
2. THEORETISCHER TEIL	12
2.1 Grundlegendes über Klänge	12
2.2 Die Erforschung der Klänge damals bis heute	17
2.2.1 Über Wirkung und Verarbeitung der Klänge	19
2.2.2 Warum Klang als Interventionsmethode funktioniert	22
3. Was hat Klanganwendung mit Systemischer Beratung zu tun?	24
3.1 Das Systemische an der Klanganwendung	24
3.2 Wie und warum Klänge Systeme anregen und bewegen können	24
3.3 Wie und warum Klänge auf Problem- und Lösungserleben wirken	27
4. Wie verbindet sich Klang mit hypnotherapeutischen und hypnosystemischen Ansätzen?	29
4.1 Der Klang als Medium zur Tranceinduktion	29
4.1.1 Der Hypnosystemische Ansatz	29
4.1.2 Die Integration des Körpers in den Beratungsprozess	31
4.2 Wie Klänge übers Herzorgan unsere Emotionen beeinflussen	32
4.3 Synchronisation von Herz und Geist	33
4.4 Die Entstehung der Systemischen Klangberatung	34
5. EMPIRISCHER TEIL	37
5.1 Die Vorbereitung des Empirischen Klangteils	38
5.1.1 Überlegungen zum methodischen Vorgehen	38
5.1.2 Die Auswahl der Probanden	39
5.1.3 Der Klangraum und die Klanginstrumente	39

5.2	Der Ablauf einer Systemischen Klangberatungssequenz	40
5.2.1	Vorgespräch und Anamnesegespräch (Erstgespräch)	40
5.2.2	Die Klangberatungseinheiten der Sequenz	41
5.2.3	Der Abschluss der Sequenz	42
5.3	Der Ablauf einer einmaligen Klangberatungseinheit	42
5.4	Die Klangmethoden in Kombination mit Systemischen Methoden	43
6.	Erhebung der Daten und Auswertung des Materials	45
6.1	Wie wurden die Daten erhoben?	45
6.2	Wie wurde das Datenmaterial ausgewertet?	46
6.2.1	Auswertung Frage 1	47
6.2.2	Auswertung Frage 2	49
6.2.3	Auswertung Frage 3	52
6.2.4	Auswertung Frage 4	58
7.	Ergebnisse, Beobachtungen und Überlegungen	58
7.1	Ergebnisse	59
7.1.1	Ergebnis Frage 1	59
7.1.2	Ergebnis Frage 2	60
7.1.3	Ergebnis Frage 3	62
7.1.4	Ergebnis Frage 4	63
7.2	Eigene Beobachtungen und Überlegungen	66
7.3	Ausblick	67
8.	Schlussfolgerungen	67
9.	Literatur- und Quellenverzeichnis	69
	Anhang A	73
	Anhang B	75
	Anhang C	76
	Anhang D	77
	Anhang E	78
	Eigenständigkeitserklärung	82

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Pendelbewegung	13
Abbildung 2: Frequenzen und Sinuskurven	16
Abbildung 3: EEG Hirnwellen	21
Abbildung 4: Strukturell gekoppeltes, bio-psycho-soziales System	25
Abbildung 5: Spektralanalyse des Herz-Feldes	33
Abbildung 6: Foto aus dem Prozess einer Probandin	44
Abbildung 7: Wasser-Klang-Bild von einer Klangschale	82

1. EINLEITUNG

In der Einleitung wird das Thema eingeführt, der fachliche Kontext und die Fragestellungen dargestellt. Dazu gehören auch Erläuterungen zur Themenwahl und Eingrenzung sowie zu den Zielen, dem methodischen Vorgehen und dem Aufbau der Arbeit.

1.1 Einführung ins Thema

Klänge wurden als Heilkunst bei alten Völkern in Indien, Ägypten, Tibet, und bei den Maya-Völkern eingesetzt. Der Einfluss von Klängen und Musik auf unser geistiges, emotionales und physisches Wohlbefinden ist in zahlreichen Forschungen des letzten Jahrhunderts belegt worden (Schrott, 2001). In den USA und Europa wurden in den letzten 70 Jahren Klangmethoden entwickelt, die aktuell sowohl im medizinischen wie auch psychotherapeutischen Setting erfolgreich angewendet werden (Hess & Koller, 2009, 2010). Ich konnte jedoch nicht eruieren, ob Klangmethoden in der Systemischen Beratung angewendet werden. Da ich von Methoden überzeugt bin, die den Körper integrieren, führte dies zur Idee, Klangmethoden mit Methoden der Systemischen Beratung zu kombinieren. Die Methodenkombination ist im Wesentlichen dem hypnosystemischen Ansatz ähnlich, bei dem intrapsychische hypnotherapeutische mit interpersonellen systemischen Therapiemethoden verbunden werden (von Schlippe & Schweitzer, 2012). Da die Klänge eine physikalische Wirkung haben können und insbesondere die akustische wie auch somatosensorische Wahrnehmung miteinbeziehen, kann die Systemische Klangberatung als eine Körper-Geist-Methode bezeichnet werden, bei der die Klienten über den Körper wahrnehmen und mit dem Verstand erkennen können. Die Systemische Klangberatung verbindet Herz und Geist.

Wie entstand die Idee der Systemischen Klangberatung?

Die Methodenkombination der **Systemischen Klangberatung**, wie ich sie im Folgenden nennen werde, ergab sich aus einem persönlichen Klangerleben¹, nach welchem ich ein unerwünschtes Problemerkennen gelassener bewertete. Dieses Erlebnis inspirierte mich für die vorliegende Arbeit. Meinem erwähnten Klangerleben ging die Neugier und Faszination für Embodiment (Storch & Cantieni, 2017) voraus. Ein Kurs zum Thema Neurosystemische Beratung von Rolf Krizian (2016) inspirierte mich, die Körperwahrnehmung

¹ Peter Karpf gab mir am 21.09.2018 eine Klangbegleitung, bei welcher ich meine Aufmerksamkeit auf ein persönliches Anliegen richtete

in der Beratung bewusster zu integrieren. Die Klänge als multisensorisches Prozess erleben öffneten mir unerwartet neue Möglichkeitsräume. Die Systemische Klangberatung ist eine interessante Kombination von Geist- und Herzmethode, wie ich gestützt auf den Theorieteil in Kapitel 4.4 ausführlich darlegen werde.

Eine Methode für den Freiwilligenkontext

Die Methodenkombination hat mit meinem Arbeitskontext nichts zu tun: Ich bin als Sozialarbeiterin im Kindes- und Erwachsenenschutz tätig und verfüge über langjährige Berufserfahrung. Die Methoden der Systemischen Beratung wende ich täglich an. Die Fragestellung der Arbeit bezieht sich **klar nicht** auf meinen Pflichtkontext und wäre in diesem Umfeld nicht geeignet; die «Systemische Klangberatung» ist eine Methodenkonstruktion, die sich im Freiwilligenkontext anwenden lässt.

1.2 Fragestellung

Hauptfrage

Bewegen und beleben Klänge unser Bewusstsein? Und wie können sie als Klangmethode in der Systemischen Beratung wirkungsvoll eingesetzt werden?

Daraus ergeben sich vier Nebenfragen:

Nebenfragen

- Erreichen Klänge alle Klienten? Oder macht es einen Unterschied, ob sie für Klänge empfänglich sind, weil sie mit alternativen Heilmethoden bereits vertraut sind?
- Wohin geht die Aufmerksamkeitsfokussierung während der Klangeinheit? Welche nachhaltige Wirkung zeigt sich?
- Welchen Einfluss üben Klänge auf unser Problem- und Lösungserleben während der gesamten Klangberatungssequenz aus?
- Wie können Klänge in der Systemischen Beratung sinnvoll eingesetzt werden?

Die Hauptfrage wird im theoretischen Teil, die Nebenfragen werden theoriegeleitet im empirischen Teil bearbeitet und beantwortet.

1.3 Ziele

Ziel der Arbeit, insbesondere des empirischen Teils ist, herauszufinden, ob die von mir

konstruierte Methodenkombination der Systemischen Klangberatung in der Praxis anwendbar ist und falls ja, wie die Methoden zu kombinieren wären. Ziel ist, den Methodenkoffer der Systemischen Beratung mit Methoden anzureichern, die den Körper in den Beratungsprozess integrieren, was bei der Systemischen Klangberatung gegeben ist.

1.4 Methodische Angaben

Die Masterarbeit beinhaltet einen theoretischen und einen empirischen Teil.

Der theoretische Teil untersucht, ob und wie Klänge das Bewusstsein bewegen, beleben und wie sich Klangmethoden mit Methoden der Systemischen Beratung zu einer «*Systemischen Klangberatung*» verbinden lassen. Die Haupt- und Nebenfragen werden mittels theoretischer Grundlagen aus den Gebieten Akustik, Klangforschung, Systemische und Hypnosystemische Beratung, Neurowissenschaft, Hypnose erarbeitet und beantwortet. Die Evidenz der Systemischen Klangberatung wird zum Schluss als These in einem von mir entworfenen Modell in [Anhang D](#) dargelegt.

Mit einem empirischen Teil überprüfe und beantworte ich die Haupt- und Nebenfragen. Dazu habe ich 20 Probanden einzeln zu Klangberatungseinheiten eingeladen. In Interviews mit den Probanden habe ich Datenmaterial erhoben, welches ich anschliessend auswertete. Zum Schluss diskutiere ich die daraus resultierenden Ergebnisse bezugnehmend auf den Theorieteil und beantworte die Haupt- und Nebenfragen der Arbeit.

1.5 Aufbau der Arbeit

Der theoretische und empirische Teil ist nebst dieser Einleitung in weitere acht Kapitel unterteilt.

In Kapitel 2 erläutere ich das Wesen des Klangs aus akustischer Perspektive, damit meine Methodenkonstruktion grundsätzlich nachvollziehbar ist. Weiter werden die Klanganwendung damals und heute und zentrale Wirkaspekte auf Körper, Geist und Seele (Emotionen) beschrieben und schliesslich folgt eine Überlegung, warum Klangmethoden wirken.

In Kapitel 3 und 4 gehe ich auf hypnotherapeutische, hypno- und neurosystemische und körperzentrierte Ansätze ein, welche bei vorliegender Arbeit eine wesentliche Rolle spielen. Zentral dabei ist die Aufmerksamkeitsfokussierung, welche ich eingehender beschreiben werde. Der Theorieteil schliesst mit der These der Systemischen Klangberatung ab, welche ich anhand eines Modells, vgl. [Anhang D](#), darstelle.

Mit Kapitel 5 beginnt der empirische Teil: zu Beginn beschreibe ich, wie ich den empirischen Teil vorbereitet habe, welches die Überlegungen zum methodischen Vorgehen

waren und wie ich die Auswahl der Probanden vorgenommen habe. Ich schildere die Einrichtung des Klangraums, erwähne die Anschaffung der Klanginstrumente und mache Überlegungen zum Aufbau der Klangberatungseinheiten und zur Methodenkombination.

Kapitel 6 befasst sich mit der Erhebung der Daten und der Auswertung des Materials, dazu werden die Haupt- und Nebenfragen anhand von festgelegten Parametern in Bezug auf die Fragebögen und die Aussagen der Probanden einzeln ausgewertet.

In Kapitel 7 werden die Ergebnisse theoriegeleitet diskutiert und die Fragen beantwortet. Die Reflexion über die Ergebnisse gibt mir die Möglichkeit, das theoretische Wissen zu überprüfen und allenfalls neue Methoden für die Systemische Beratung zu erarbeiten. Eigene Beobachtungen und Überlegungen und ein Ausblick beenden das Kapitel. Die Masterarbeit wird in Kapitel 8 mit Schlussfolgerungen vollendet.

1.6 Grenzen der Arbeit

Die Arbeit umfasst mehrere wissenschaftliche Gebiete, die alle einzeln für sich ganze Bücher füllen. Ich werde hier nur auf weiterführende Literatur und Quellen verweisen. Klänge sind überdies akustische Phänomene, die äusserst komplex sind und im Rahmen dieser Arbeit nicht detailliert beschrieben werden können. Die einzelnen Wissensgebiete werden gestreift und nur soweit erläutert, dass die Idee der Systemischen Klangberatung nachvollziehbar ist. Im Wesentlichen werde ich die Haupt- und Nebenfragen beantworten.

1.7 Sprachgebrauch

Ich bediene mich des gendergerechten Sprachgebrauchs. Die Probanden werden abwechslungsweise als *die Probandin, der Proband oder die Probanden* in der Mehrzahl und die Klienten abwechslungsweise als *der Klient, die Klientin* und die Beratenden abwechslungsweise als *die Beraterin, der Berater, die Beratenden* in der Mehrzahl bezeichnet, damit der Text lesefreundlich bleibt. Die Mehrzahl enthält beide Geschlechter. Ansonsten ersetzen geschlechtsneutrale und geschlechtsabstrakte Ausdrücke die maskuline Form.

2. THEORETISCHER TEIL

Der Theorieteil fasst die theoretischen Grundlagen, auf welcher die Systemische Klangberatung aufbaut, soweit zusammen, dass die von mir konstruierte Methodenkombination für die Leserin, den Leser nachvollziehbar ist. Die Systemische Klangberatung als Methode wird zum Abschluss theoriegeleitet zusammengefasst und in einem Modell dargestellt.

2.1 Grundlegendes über Klänge

Dieses Kapitel befasst sich mit dem Wesen des Klangs. Das Thema Klang füllt bereits ganze Bücher, weshalb ich mich hier auf zentrale Begriffe und Aspekte der Akustik beschränke. Gestützt auf die physikalischen Gesetzmässigkeiten sollen Idee und Wirkung der Methodenkombination der Systemischen Klangberatung für die Leserschaft aus der Perspektive der Akustik nachvollziehbar sein. Eine kurze historische Rückblende zeigt auf, dass die Menschen seit Urzeiten Klänge in Heilungsverfahren anwenden. Der aktuelle Forschungsstand der Klangtherapie wie auch zentrale Wirkaspekte der Klänge auf Körper, Geist und Seele (Emotionen) werde ich zum Schluss nur kurz erläutern und auf weiterführende Forschungsliteratur verweisen.

Das Universum: der Klangraum

Bereits im Alten Indien wussten die Weisen die Welt zu erklären und prägten Nada Brahma, was aus dem Sanskrit übersetzt heisst: „*die Welt besteht aus Klang*“, einem einzig rhythmisch schwingenden Klangraum. Die universelle Klangschwingung von Brahma² das «OM» (136Hz) ist die ursprünglichste Manifestation kosmischer Energien und steht für die Entstehung alles Lebendigen, der Erde, des Universums. Der deutsche Philosoph und Wasserforscher Alexander Lauterwasser hält fest (2015, S. 20): „Es gehen letztlich auch alle Formprozesse aus den in diesen Tonschwingungen verborgenen Kräften und geistigen Gestaltimpulsen hervor.“. Was heute vermehrt Forschungsgegenstand der Quantenphysik ist, war den Alten Hochkulturen längstens klar: das Universum unterliegt dem wechselnden Schwingungs-Rhythmus von Schlafen und Wachen, Tag und Nacht, Winter und Sommer. Der Kosmos selbst ist in einem unfassbar grossen Zyklus Zusammenziehung und Ausdehnung (Lauterwasser, 2015; Berendt 1989).

² In der Trimurti stellt Brahma das Prinzip der Schöpfung dar. Die beiden anderen Hauptgötter sind Vishnu und Shiva.

Um dies tiefer verstehen zu können, bedarf es meiner Meinung nach basaler Kenntnis der Akustik. Beim Durchlesen der Literatur bezüglich akustischer Phänomene wie Schwingungen, Resonanz und Klang stellte ich fest, dass es sich um ein physikalisch höchst anspruchsvolles, umfassendes Gebiet handelt. Was sich bei der Auseinandersetzung der Literatur herauskristallisierte, war die Erkenntnis, dass letztlich alles Lebendige, alle Systeme aus Schwingungen und Energie bestehen. Beim Recherchieren zum Thema Akustik fand ich interessant, dass die Grundannahmen der Systemischen Beratung insbesondere die Erkenntnisse der Autopoieseforschung mit den physikalischen Gesetzmässigkeiten der Akustik übereinstimmen. Darin erkenne ich das Potential und die Evidenz der Systemischen Klangberatung. Im Folgenden werden die Begriffe Schwingungen, Resonanz und Klang definiert und ich zeige auf, wo ich die Verbindung zwischen der Gesetzmässigkeit der Akustik und den Grundannahmen der Systemischen Beratung wie Autopoiese und Strukturelle Koppelung sehe.

Schwingungen - Oszillation - Autopoiese

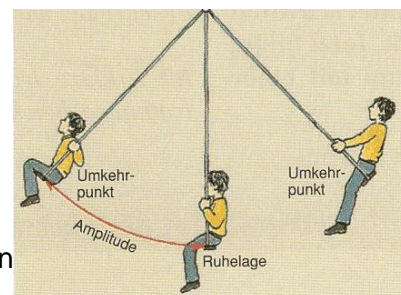
Jede Bewegung im menschlichen Organismus, jede Veränderung, Regulierung oder Anpassung besteht aus Schwingungen, die mit anderen Systemen in Resonanz gehen können, wie wir weiter unten erfahren werden.

Definition: Schwingung kann als eine Bewegung von einem Ausgangs-Punkt zu einem Umkehr-Punkt definiert werden, als eine zielgerichtete Bewegung von A nach B, welche sich nach allen Richtungen im dreidimensionalen Raum ausschwingt,

https://elsenbruch.info/ph12_schwingungen.htm.

Abbildung 1.

https://elsenbruch.info/ph12_schwingungen.htm



Die Schwingung wird als periodische Oszillation in Relation zu einem Fixpunkt – oder einer kompletten Pendelbewegung definiert. Die Bewegung verläuft zwischen zwei Umkehrpunkten durch den Ruhepunkt des schwingenden Objekts.

Klingt die Schwingung im Laufe der Zeit ab, so spricht man von einer gedämpften Schwingung. Die Fähigkeit, Schwingung wahrnehmen und diese an ihre unmittelbare Umwelt weiterleiten zu können, ist ein wesentliches Merkmal **autopoietischer Systeme**. Maturana hält fest (1982, S. 142): «Alle dynamischen Zustände eines autopoietischen Systems sind Zustände der Autopoiese und führen zur Autopoiese.». Bei lebendigen Systemen, bei denen niemals nur ein einzelner Systembereich isoliert betrachtet werden

kann, sind oft mehrere solcher Schwingungsvorgänge strukturgekoppelt, vgl. Kap. 3.1. Jedes Lebewesen ist ein schwingendes System, welches gemäss Maturana (1982) die Möglichkeit hat, sich selbst erzeugen, regulieren und erhalten zu können. In der Kybernetik spricht man von positiv gekoppelten Regelkreisen: das System hat Zugang zu einer «sowohl als auch» Möglichkeit und **kann** strukturdeterminiert seinen Sollwert neuen Strukturen anpassen, was jedoch durch die Erhaltung der Autopoiese eingeschränkt ist, vgl. Kap. 3.2 ff. (Maturana & Varela, 2015).

Schwingungsenergie wird als Information von einem System zum nächsten weitergegeben, man nennt dies auch Phasenkoppelung. Bei lebendigen Systemen hat man unendlich viele gekoppelte Systeme, so wechseln sich die Erregung und die Resonanz (Antwort) ab.

Das Gesetz der Resonanz

Die Resonanz lässt sich auf drei Ebenen (physiologisch, psychisch und interaktiv) verdeutlichen. Beginnen wir mit der Akustik: Resonanz, aus dem Lateinischen von *resonare* „widerhallen“, ist in Physik und Technik das verstärkte Mitschwingen eines schwingfähigen Systems, wenn es einer zeitlich veränderlichen Einwirkung unterliegt (Quelle1; Lauterwasser, 2015). Das System kann dabei um ein Vielfaches stärker ausschlagen als beim konstanten Einwirken der Anregung mit ihrer maximalen Stärke.

Gemäss Lauterwasser kann das Eintreten des Resonanz-Geschehens durch folgende Grundvoraussetzungen und Vorgänge charakterisiert werden (Lauterwasser, 2015, S. 58 - 59):

- «Es muss mindestens zwei eindeutig räumlich voneinander getrennte Systeme geben, ... , die nicht von gleicher Natur und Beschaffenheit sein müssen.
- Beide Komponenten müssen schwingungsfähig sein. Die einwirkende Seite besitzt eine eindeutige Schwingungsfrequenz und die Gegenseite ebenso eine relativ klar umrissene Eigenschwingung, den Eigenton. Die Frequenz dieses Eigentons muss mit der Frequenz der einwirkenden Schwingung nahezu identisch sein, bzw. in einem Verhältnis zur Obertonreihe zu ihr stehen.
- Es findet eine Energieübertragung von der einen Seite auf die andere statt.
- Durch diesen Energieaustausch wird etwas auf der empfangenden Seite bewirkt, bewegt, angeregt, angestossen, ... , ebenfalls in Schwingung versetzt, was sich im Klingen und Mittönen äussern kann.
- Weil durch die Schwingung der einwirkenden Seite die andere Seite zum Mitschwingen angeregt wird, können sich in einer zweiten Stufe sogar beide Seiten

so aufeinander einschwingen, dass sich zwischen beiden eine Wechselwirkung ergibt, bis schliesslich beide «auf einer Wellenlänge» schwingen und sich aus den zuvor getrennten Entitäten ein einheitlich schwingendes System ergibt».

Ob ein schwingfähiges System mit einem anderen in Resonanz geht, hängt vom jeweiligen Frequenzbereich des anderen Systems ab: Hat ein System exakt dieselbe Frequenz, wie ein weiteres System, dann geraten beide Systeme miteinander in Schwingung wie das folgende Beispiel veranschaulicht: eine Stimmgabel mit einer Grundfrequenz von 440 Hz wird angeschlagen, die andere Stimmgabel von 440 Hz gerät, ohne äussere Einwirkung, automatisch ins Schwingen. Die beiden Stimmgabeln sind in Einklang. Nimmt man eine Tafelgabel von 100 Hz und schlägt die Stimmgabel erneut an, so bleibt die Tafelgabel stumm. Die zweite Resonanz ist die erzwungene Schwingung: hier erzeugt ein schwingfähiges System eine Resonanz bei einem anderen System, auch wenn diese nicht die gleiche Frequenz aufweisen. Durch die Schwingung können verschiedene Systeme verändert und angeregt werden. Unter dem Einfluss der erzwungenen Schwingungen antworten diese Systeme mit unterschiedlichen Frequenzen. Sind bei uns bestimmte Wahrnehmungskanäle nicht aktiviert, so nehmen wir jeweils überhaupt nichts wahr.

Die Resonanz aus der Perspektive des bio-psychologischen Systems lässt sich so zusammenfassen: Die neurologische Entdeckung der Spiegelneurone belegen das Resonanzphänomen wissenschaftlich. Gemäss Bauer wird das Resonanzerleben durch Spiegelneurone möglich (2014, S. 17). «Resonanz heisst: etwas wird zum Schwingen und Erklingen gebracht». Demnach ist der Austausch von emotionalem Verständnis und Empathie nicht nur eine sozial verbindende Vorstellung von Sender und Empfänger (ebd.), sondern er wird auch im Gehirn des jeweiligen Empfängers und Senders aktiviert und spürbar.

Der deutsche Arzt Rolf Verres (2010, in Hess & Koller, S.57ff.) unterscheidet grundsätzlich drei Arten von Resonanz: die Resonanz zwischen Körper und Psyche, die Resonanz zwischen Menschen und die Resonanz zwischen Menschen und Umwelt. Diese Differenzierung finden wir auch im Systemischen Störungsmodell (vgl. Kap. 3.2).

Niklas Luhmann (vgl. <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/resonanz-45371/version-142611>; Luhmann, 2011) hält den Begriff der Resonanz in der Systemtheorie folgendermassen fest: «Resonanz bezeichnet die Qualität der Fähigkeit eines Systems,

nach Massgabe seiner Struktur auf Umweltereignisse reagieren zu können. Die Resonanzfähigkeit eines Systems in Bezug auf Umweltentwicklungen ist selektiv, d.h. es wird nicht von allen Umweltentwicklungen in Schwingungen versetzt. Die Selektivität der Resonanzfähigkeit nimmt mit dem Grad der Ausdifferenzierung des Systems zu. Ein nicht oder nur unzureichend resonanzfähiges System ist in einer dynamischen Umwelt existenziell gefährdet.». Der Schweizer Wissenschaftler Hans Cousto unterstreicht die Resonanzfähigkeit des Systems am Beispiel des Ohrs (1988, S.21): «Wir nehmen ganz bestimmte Frequenzen mit unseren Ohren wahr, weil unser Ohr eben die Fähigkeit hat, genau in diesem Frequenzbereich zu resonieren.».

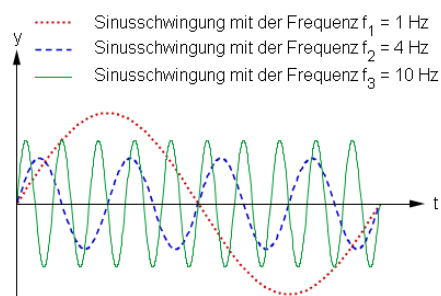
Die Resonanzfähigkeit spielt bei der Systemischen Klangberatung eine wesentliche Rolle, weil sowohl verbale wie auch nonverbale Interaktion stattfindet. Die Beraterin sollte sowohl die Gesetzmässigkeit der Autopoiese wie auch der Resonanzfähigkeit internalisiert haben. Dabei ist die Intention der Beraterin zentral: die Beraterin sollte feinfühlig, offen und interessiert bleiben für das, was die Klienten bei der Klangberatung erleben, aufnehmen und verarbeiten. Das Wissen bezüglich Resonanzfähigkeit und dem kooperativen Prozess, in dem die Klienten die Experten für ihr Leben und ihre Entscheidungen sind, sollte im Bewusstsein der Beraterin stets aktiviert sein.

Frequenzen

Werden Schwingungen in bestimmten Zeiteinheiten gemessen, spricht man von Frequenzen (lat. frequentia = Häufigkeit) oder der Tonhöhe. Das heisst, eine Schwingungsbewegung pro Sekunde entspricht einem Hertz (Hz). Die Amplitude stellt diesbezüglich die Tonstärke einer Schwingung dar (Schüffler, 2017, S. 7).

Abbildung 2.

<https://archive.geogebra.org/de/examples/fourier/sachanalyse/frequenz.htm>



Die akustisch wahrgenommene, empfundene Tonhöhe eines Tons ist hauptsächlich durch die Frequenz seiner Grundschwingung bestimmt. Der Grundton C , hat eine bestimmte Anzahl Schwingung pro Zeiteinheit. Dies wird Frequenz genannt. Das menschliche Ohr nimmt Schallwellen mit Frequenzen zwischen 20 Hz und höchstens 20.000 Hz wahr. Höhere Frequenzen sind für

unser Gehör nicht mehr akustisch wahrnehmbar. Mit zunehmendem Lebensalter sinkt die Obergrenze im Allgemeinen bis auf 10.000 Hz und weniger.

Der Klang

Klänge sind komplexe regelmässige Schallereignisse. Schall versteht sich als eine Welle, die sich dreidimensional ausschlagen kann. Als Übertragungsmedium dient die Luft, das Wasser oder feste Körper. Befinden wir uns unmittelbar in der Nähe von Schallwellen, so nehmen wir diese über das Gehör wahr, welche unser Trommelfeld in bioakustischen Prozessen in elektrische Impulse umwandelt (Hess & Koller, 2010). Unser Gehirn verarbeitet diese Impulse in Informationen und differenzierte Wahrnehmung zu Klang und Ton. Physikalisch gesehen ist Schall eine Druckveränderung, die sich wellenförmig ausbreitet. In der Luft beträgt die Schallübertragung ca. 343 m/Sek., im Wasser über das Vierfache, also ca. 1400 m/Sek. Wenn man solche Druckverhältnisse misst, dann ergeben sich daraus eine Anzahl Schwingungen pro Sekunde, was die Frequenz ergibt.

Obertöne

Der Klang besteht im Gegensatz zum reinen Ton aus mehreren Frequenzen. Beim Anschlagen einer Klangschale, nehmen wir den Grundton und seine Obertöne wahr, die mitschwingen. Es entstehen Obertonreihen, die sich in der Schwingungszahl verdoppeln und als Schwingungsmuster wahrnehmbar sind (Goldman, 2008; Silber, 2003). Die Obertöne haben alle denselben Abstand zueinander: beispielsweise der Grundton A (440 Hz), das nächste A wäre also eine Oktave höher, hat die doppelte Frequenz (880 Hz), eine Oktave höher finden wir das nächste A (1320 Hz). Der Grundton geht mit seinen Obertönen in Resonanz, was ein breites Klangspektrum (alle wahrgenommenen Töne) erzeugt.

2.2 Die Erforschung der Klänge damals bis heute

Die Geschichte der Klänge ist untrennbar mit der Geschichte der Menschheit verbunden. Seit Menschengedenken hat sich jede alte Hochkultur mit Klängen als Heilmittel befasst. Überliefert sind uns Wandmalereien aus Afrika 24'000 Jahre v. Chr., die die alten Völker mit Instrumenten abbilden. Die indische Heillehre des Ayurveda beschreibt ausführlich, wie Klänge und Musik zur Heilung angewendet wurden. Aus der indischen Philosophie ist das Wissen um die Heilung mittels Klänge überliefert (Nöcker-Ribaupierre, 1989). In der europäischen Kultur hat sich der griechische Philosoph **Pythagoras**, 500 v. Chr.,

intensiv mit dem Wesen der Klänge befasst und deren musikalische Proportionen, Harmonien und Intervalle mathematisch untersucht. Von ihm stammt das Monochord, ein Saiteninstrument mit Resonanzkörper, mit welchem sich akustische Phänomene veranschaulichen lassen³. In der europäischen Mittelalterkultur befasste sich u.a. Hildegard von Bingen mit der heilenden Wirkung der Klänge. Musiktherapie als medizinische Massnahme wurde ebenfalls 1665 im grössten Krankenhaus von Wien angewendet, welche auf türkischen Therapieansätzen von Edirne und Damaskus basierte (Steinbach, 1997).

20. und 21. Jahrhundert

Seit rund 100 Jahren steht die funktionale Anwendung von Klängen und Musik zu Heilungszwecken im Fokus der medizinischen Forschung. Dabei wurde die Wirkweise auf den menschlichen Organismus unter streng empirischen Prüfungsverfahren erforscht. In den Zwanzigerjahren des letzten Jahrhunderts gelang es einem US-Wissenschaftler, die charakteristischen Vibrationen von Viren und Bakterien, ihren individuellen Einklang, zu bestimmen und mit einer Tonfrequenz, die dieser Frequenz entsprach, so in Resonanz zu versetzen, dass die Viren und Bakterien abgetötet wurden (Schrott, 2001).

In vielen Ländern, vor allem in den USA, kamen die Ergebnisse in Form von Klangmethoden in der medizinischen Versorgung zur Anwendung und es entstand der verbreitete Begriff MusikMedizin (Nöcker-Ribaupierre, 1989, S. 32). Nöcker-Ribaupierre und Timmermann (1989, S. 30-63) zeigen auf, wie sich die Anwendung von Klängen und Musik in der Musiktherapie zwischen 1940 bis 1980 gewandelt hat: in den Vierziger bis Sechziger Jahren wurde Musik hauptsächlich funktional angewendet. In den Siebziger Jahren rückte im Gesundheitswesen nach C.G. Jung ein ganzheitliches Menschenbild ins Bewusstsein der Therapeuten. Pioniere der Musiktherapie übernahmen dieses Bild in ihr Behandlungskonzept. Der Mensch wurde von da an als psychosomatische Einheit, als Ganzes unter Einbeziehung seines persönlichen Lebenskonzeptes gesehen. Dabei achtete der Therapeut auf die Qualität des emotionalen Erlebens seiner Patienten. Die Wirkweise der Klänge wurde auch naturwissenschaftlich untersucht: Der Schweizer Arzt und Naturforscher Hans Jenny prägte mit der Visualisierung von Klängen und Wellen den Begriff der Kymatik. Das Wort ist vom altgriechischen κύμα für Welle abgeleitet. Jennys Arbeit konnte nachweisen, dass hochfrequente Klänge komplexere Klangbilder erzeugen als niederfrequente Klänge. Jennys Arbeit basiert dabei auf der Arbeit von Ernst

³ Schriftliche Überlieferungen zu Pythagoras lassen sich nur bei Platon finden

Chladni⁴, der mit Klang Sandmuster auf Metallplatten erzeugte (Dale, 2012). Der deutsche Wasserforscher Alexander Lauterwasser führt das Werk von Jenny fort und konnte mittels Wasser-Klang-Experimente nachweisen, dass Klänge im Wasser eine bestimmte Struktur erzeugen. Dabei stellt er fest, dass es sich bei Resonanz um ein komplexes Zusammenwirken von verschiedenen Schwingungsspektren (Lauterwasser in Hess & Koller, 2010, S. 39-51) handle, welches die Kreation von Ordnungsmustern hervorbringt. Lauterwasser bezieht sich auch auf den Quantenphysiker Fritz Albert Popp, der Wasser als hochsensibles Medium bezeichnet, das beeindruckbar ist. Es habe von allen Substanzen die universellste und grösste Resonanzbereitschaft, (ebd.), vgl. 2.2.2. Die Frage des US-Klangforschers Jonathan Goldman, ob Klänge die Medizin von morgen sein werden (2008, S. 127), stufe ich als berechtigt ein.

Aktueller Forschungsstand

Die aktuelle Klangforschung setzt sich intensiv mit der Wirkung von Klängen auseinander. Im deutschsprachigen Raum erforscht der Klangpionier Peter Hess, Ingenieur für physikalische Technik, seit den 80er Jahren auf dem Gebiet der Klangschalen und publiziert seither laufend Forschungsberichte und Bücher über die Wirkung von Klängen im medizinisch-therapeutischen wie auch im psychotherapeutischen Kontext (Hess & Koller, 2009, 2010). Hess und Koller (2009) haben in ihrem Buch «Klangmethoden in der therapeutischen Praxis» Erfahrungsberichte von Fachleuten aus dem medizinischen wie auch psychotherapeutischen Bereichen zusammengetragen, wie Klangmethoden in der Praxis angewendet werden und welche Wirkung dabei erzielt werden konnte. Werner Kraus fasste in seiner Veröffentlichung «Die Heilkraft der Musik» (1998) Erfahrungsberichte von Musiktherapeuten zusammen. Der deutsche Arzt Ernst Schrott fasst in seinem Buch «Die heilenden Klänge des Ayurveda» interessante Forschungsergebnisse über Klang und Musik zusammen (2001). In den USA wurde Klangheilung durch die Klangforscher Jonathan Goldman und Tom Kenyon populär. Ich verweise auf erwähnte Autoren und Literaturquellen und erläutere das Thema hier nicht weiter.

2.2.1 Über Wirkung und Verarbeitung der Klänge

Klänge werden auf zwei Ebenen wahrgenommen und verarbeitet. Zum einen können wir Klangschwingungen über das Hören, zum anderen über das Fühlen wahrnehmen, wenn zum Beispiel Klangschalen auf oder neben dem Körper liegen (Hess & Koller, 2009,

⁴ Chladni replizierte 1787 das Werk von Robert Hooke von 1680 und stellte Muster vor, die in Sand auf Metallplatten entstanden waren, nachdem er diese mit einem Geigenbogen in Schwingung versetzt hatte.

2010).

Klang als Reiz	Sinnesorgan	Reizwahrnehmung
akustischer Reiz	Ohr: hören	Auditive Wahrnehmung
vibrotaktile Reiz	Haut, Körper: fühlen	Somatosensorische Wahrnehmung

Die Verarbeitung dieser Wahrnehmungen verläuft über komplexe Prozesse, die körperliche, psychische und mentale Reaktionen auslösen. Der Beitrag «Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht» (Hess & Koller, 2010, S 72ff.) beschreibt ausführlich diese neuropsychologischen und psychologischen Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesse im menschlichen Organismus. Schauen wir nun an, wie Klänge auf Körper und Psyche wirken.

Die Wirkung der Klänge auf den Körper

Hess und Koller, (2009, S. 28-29) beschreiben den durch die Klangmassage erwirkte physiologische Entspannungszustand auf den Körper (zit. nach Derra, 2006; Vaitl & Petermann, 2000) wie folgt:

- **«Neuromuskuläres System:** Abnahme der Reflextätigkeiten, der Zahl aktiver motorischer Einheiten sowie EMG-Signale.
- **Kardio-vaskuläres System (Herz-Kreislauf-System):** Absenkung der Herzrate, des Blutdrucks, Erweiterung der peripheren Gefäße, was das Wärmeempfinden erklärt.
- **Respiration:** Sauerstoffverbrauch sinkt und Atem wird flacher.
- **ZNS:** Im EEG eine Zunahme an Alpha-Wellen und Theta-Wellen sichtbar, vgl. weiter unten.
- **Stoffwechsel:** Blutzuckerspiegel steigt, Cholesterinspiegel, Speichel-Cortisol sinken.
- **Elektrodermale Eigenschaften:** Hautwiderstand steigt, Hautleitfähigkeit nimmt ab.».

Neue Untersuchungen haben überdies ergeben, dass der Zustand der meditativen Entspannung folgende Hirnbereiche aktiviert: (Ross, 2010, S.85):

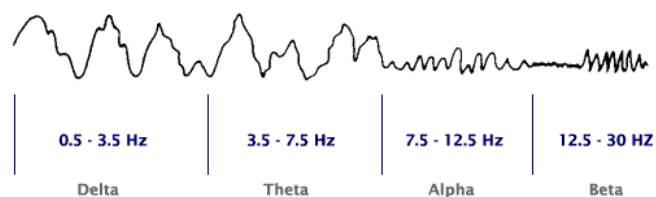
- **«Amygdala (Mandelkern),** Teil des limbischen Systems, das für die Emotionen zuständig ist.
- **Hippocampus:** Teil des limbischen Systems, das für die Emotionen und Gedächtnis zuständig ist.

- **Vorderer zingulärer Cortex:** zuständig für Aufmerksamkeit und Wachheit.
- **Hypothalamus und Mittelhirn:** zuständig für die vegetative Steuerung.».

Klänge beeinflussen die Gehirnwellen

Klänge erwirken einen Entspannungszustand, in welchem eine Zunahme von Alpha- und Thetawellen feststellbar ist (Dale, 2012; Petermann & Vaitl, 2014; Schrott, 2001). Die Zunahme der Alphawellen führt zu einer Blockierung der Reizaufnahme (Petermann & Vaitl, 2014), was sich positiv auf die Fokussierung der Aufmerksamkeit z.B. auf Lösungserleben auswirken kann. Der Entspannungszustand hat einen Einfluss auf unsere Emotionen: u.a. nehmen schwierige Emotionen wie Ängste, Sorgen usw. ab, welche vermehrt Betawellen produzieren. Wissenschaftlich erforscht und per EEG dargestellt und belegt ist, dass das menschliche Gehirn unterschiedliche Frequenzen nutzt (Schrott 2001). Ein optimal funktionierendes menschliches Gehirn mit stabilem Nervensystem produziert immer ein ganz spezifisches Hirnwellenmuster, das sich den verschiedenen Bewusstseinszuständen flexibel anpasst. Jeder Bewusstseinszustand (z.B. Schlaf, Entspannung, Konzentration) geht mit einem spezifischen Gehirnwellenmuster einher (<https://www.i-nfbf.ch/de/gehirnwellen.html>).

Abbildung 3. <https://www.i-nfbf.ch/de/gehirnwellen.html>



Die ausführliche Beschreibung der einzelnen Gehirnwellen findet sich in [Anhang C](#).

Klänge wirken auch transzendental: der deutsche Physiker Thilo Hinterberger (2017) stellte bei Klangschalen-Klängen sogenannte Schwebungen fest: «es sind Lautstärke-schwankungen im niederfrequenten Bereich mit meist nur wenigen Lautstärkezyklen pro Sekunde. Diese Schwebungsfrequenzen liegen im Bereich der elektrischen Gehirnsignale (EEG) und können dadurch bestimmte Bewusstseinszustände unterstützen.».

Die Wirkung der Klänge auf Geist und Emotionen

Hess und Koller (2009) führen aus, wie sich das Erleben von Entspannung auf das emotionale Erleben auswirken kann und beschreiben (zit. nach Derra, 2006; Vaitl & Petermann, 2000) folgende typische Merkmale: mentale Frische, innen gerichtete Aufmerksamkeit, Erhöhung verschiedener Wahrnehmungsschwellen für äussere Reize, vermehrtes assoziatives Denken, affektive Indifferenz (Gefühl der Gelassenheit). Uwe Ross

(2009, S. 148-157) hält fest, dass im Tiefenentspannungszustand eine gleichzeitige körperliche und emotionale Anspannung unmöglich sei. Konkret kann emotionale Anspannung oder negatives Problemerleben und entspannte, gelöste Tiefenentspannung nicht vom menschlichen Organismus gleichzeitig erfahren werden. Sinngemäß sei der Klang als Tranceinduktion eine wirkungsvolle Methode, um eine Dissoziation vom Problem erleben zu können, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und eine Assoziation mit Lösungserleben zu ermöglichen. Ross (S. 151) hält dies folgendermassen fest:

*«Problemerleben + Ressource + Aufmerksamkeitsfokussierung = Lösungserleben
Dissoziation vom Problemerleben → Ressource aktivieren → Assoziation mit Lösungsmustern»*. Diesen Methodenansatz habe ich betreffend der Nebenfrage 2 (vgl. empirischer Teil) angewendet.

Klänge können eine Entspannungsreaktion auslösen, was infolge zu einer Zunahme von Alpha- und Theta-Wellen und mittel- bis langfristig zu einer Harmonisierung beider Gehirnhälften führt, Stress-Symptome mildern und Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Überdies kann es zu folgenden Veränderungen führen: bessere Vorstellungskraft, kreatives Denken, bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, dauerhafte Reduzierung von Angstgefühlen, neues Gefühl der Lebendigkeit (Hess & Koller, 2009, 2010). Zusammenfassend versetzen uns Klänge in einen entspannten Zustand und vermitteln Gefühle wie Geborgenheit, Sicherheit und Gelassenheit, welche für die Lösungsfindung zentral sind, wie ich in Kapitel 3.3 festhalte.

2.2.2 Warum Klang als Interventionsmethode funktioniert

Der Klang besteht aus einem Grundton und den Obertönen, die beim Anschlagen von Klanginstrumenten erzeugt werden. Wie bereits erwähnt, ist Wasser ein hochsensibles Medium, das Klang-Vibrationen um das Vierfache schneller transportiert, als das Medium Luft. Der Körper besteht aus rund 70% Wasser. Das Körperwasser transportiert die Klangvibrationsinformation effektiv und es ist nachvollziehbar, dass sich die Schwingungen dreidimensional im Körper ausschlagen, die vorhandene Ordnungsstruktur in Bewegung bringen und verändern können. Dale (2012, S. 71) spricht von Klangpfaden, über die die Schallwellen von A nach B im Körper überfliessen: *«Klang dringt durch die Schädelknochen und den Hörapparat in den Körper ein und bewegt sich durch das Bindegewebe hindurch. Er nutzt das Wasser, um senkrecht durch den Körper zu flitzen, und zwar mit etwa 1500 Metern pro Sekunde.»*. Wie bewegen Klänge unsere Emotionen?

Der-US Amerikanische Chiropraktiker Nelson Bradley bezeichnet Emotionen als geballte Energie (2015). Dabei stützt er sich dabei auf Erkenntnisse aus der Quantenmechanik, wonach der Mensch reine Energie sei. Bradley führt als Beispiel eine unter dem Mikroskop 850'000 Mal vergrößerte Hand auf, deren Kontur bei Vergrößerung verschwinde und nur noch atomare Teilchen sichtbar seien. Er hält fest, dass Emotionen im Körper als fließende oder geballte Energie mit einer bestimmten Frequenz bezeichnet werden können. Gestützt auf diese Annahme und auf dem Resonanzgesetz, nehme ich an, dass sich Emotionen durch Klänge bewegen lassen, sofern das psychische System resonanzfähig ist. Klänge, also Grundton und Obertöne, unterliegen dabei mathematischen Gesetzmässigkeiten, welche bei der Anwendung von Klangmethoden eine Rolle spielen. Niederfrequente Töne eignen sich für den Körperbereich Becken bis Füße, höherfrequente für den Körperbereich Solarplexus bis Kopf (Hess, 2008, S. 45 ff.; Schrott, 2001). Tiefe Grundtöne können dem Körper das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit verleihen und Energie zuführen, während hohe Grundtöne Energie ableiten können und ein Gefühl von Leichtigkeit erfahren lassen. In beiden Fällen wird das Ordnungsprinzip des Organismus perturbiert, so dass eine neue Ordnung entstehen kann. Wer mit Klängen arbeitet, achtet darauf, ein breites Frequenzspektrum anbieten zu können, so dass die Klanginstrumente prozess- und bedürfnisorientiert eingesetzt werden können. Die Klienten können sitzend oder liegend beklungen werden. Die liegende Position ist hilfreich, weil sie rasche Entspannung, eine feinfühligere Wahrnehmung, koordiniertes Spüren und eine Offenheit für Neues ermöglicht. Im angespannten Zustand ist unsere Wahrnehmung hingegen eingeschränkt. Im Liegen entspannt man sich und die Leichtigkeit daraus transformiert sich dann in den Alltag, weil das Gehirnwellenmuster in der Entspannung optimal strukturiert ist. Ich mache dabei die Erfahrung, wie der Entspannungszustand über Stunden weiter anhalten kann. Bilder von Klanginstrumenten und eine Hörprobe sind in [Anhang A](#).

3. Was hat Klanganwendung mit Systemischer Beratung zu tun?

In diesem Kapitel erwähne ich nur Modelle und Methoden der Systemischen Beratung, die für die Systemische Klangberatung besonders relevant sind. Die Haltung, Grundprämissen und Methoden der Systemischen Arbeit sind bei von Schlippe und Schweitzer (2012) und Schwing und Fryszer (2012) ausführlich beschrieben und werden nicht weiter erläutert. Die Systemische Klangberatung baut auf diesen Annahmen und den physikalischen Gesetzmässigkeiten der Akustik auf. Ich stelle bei allen Unterkapiteln den Zusammenhang zwischen Systemischer Beratung und Akustik her. Im Folgenden gehe ich auf das Systemische der Klanganwendung ein.

3.1 Das Systemische an der Klanganwendung

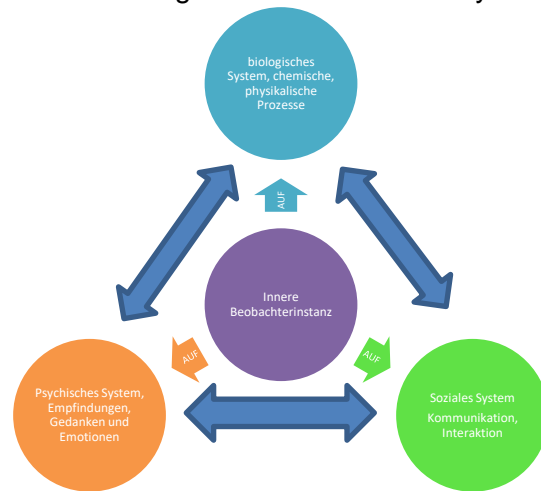
Die Systemische Klangberatung ermöglicht den Klienten, ihre Problemkonstruktionen und ihr Problemerleben aus unterschiedlichen Perspektiven multisensorisch wahrzunehmen. Sie bietet ihnen gleichzeitig weitere Möglichkeitsräume für das Lösungserleben an. Dabei sollen Unterschiede des Ist und Soll Zustands erfahren und erkannt werden. Der Klangberatungsprozess schliesst sowohl kognitive Erkenntnisprozesse wie auch Körperwahrnehmungsprozesse mit ein. Neuste Ansätze der Systemischen Beratung (vgl. Kap. 4.2 ff.) integrieren Körperwahrnehmungen und das Erfühlen von Emotionen im Wahrnehmungsprozess. Die Systemische Klangberatung geht in dieselbe Richtung: sie verbindet Herz und Geist und schärft Fühlen und Denken, wie wir in Kapitel 4.4 ff., gestützt auf Kapitel 2 bis 4 und den empirischen Teil erfahren werden. Klänge können bedingt durch die strukturelle Koppelung mit den bio-psycho-sozialen Systemen in Resonanz gehen, wie ich im Folgenden darlegen werde:

3.2 Wie und warum Klänge Systeme anregen und bewegen können

Wie und warum Klänge unser Bewusstsein bewegen können, lässt sich anhand des Systemischen Störungsmodells von Niklas Luhmann darstellen: Zwischen dem biologischen, psychischen und sozialen System besteht ein strukturell aneinander gekoppelter Kreislauf. Jedes System ist in sich geschlossen und für die jeweils anderen Systeme Umwelt (Luhmann, 1987). Die strukturelle Koppelung determiniert den Zustand des Systems nicht, sondern versorgt es nur mit Störungen. Luhmann (2011) spricht auch von

Resonanzfähigkeit und Irritation des Systems. Demnach können Klangschwingungssysteme dann Systeme anregen, wenn eine Resonanzfähigkeit in den anderen Systemen vorhanden ist.

Abbildung 4.
Strukturell gekoppeltes,
bio-psycho-soziales System
(Krizian, 2016, S 4).



Lumann (2011, S. 116) hält fest, dass sich die strukturelle Koppelung nicht auf die ganze Umwelt bezieht «... nicht alles, was es überhaupt gibt, ist mit dem System strukturell gekoppelt. Vielmehr sind die Koppelungen hochselektiv.». Dies veranlasst, im Modell eine innere Beobachterinstanz zu integrieren, welche die Aufmerksamkeit selektiv auf etwas zu Beobachtendes richtet. Die Klangprozesse werden von einer inneren Beobachterinstanz wahrgenommen und erkannt, welche ich als eigenes, in sich geschlossenes System in die Grafik oben eingefügt habe.

Wer erkennt, und was reflektiert?

Es gibt kein System ohne Beobachter. Ein System ist immer die Erfindung eines Beobachters und ist demnach Teil des Systems (Luhmann, 2011). Doch wer ist dieser Beobachter, der die internalen und externalen Interaktionsprozesse im biologischen, psychischen und sozialen System erkennt und beobachtet? Unser Bewusstsein? Antonio Damasio beschreibt Bewusstsein als ein Geisteszustand (2010, S. 169): «...in dem man Kenntnis von der eigenen Existenz und der Existenz einer Umgebung hat. Bewusstsein ist ein Zustand des Geistes, ohne Geist gibt es kein Bewusstsein». Nach Damasio setzt sich das Bewusstsein aus allen durch die Sinnesorgane wahrgenommenen Empfindungen und Emotionen zusammen. Man kann von einer, nach innen gerichteten, Wahrnehmung sprechen, die external in ständiger Interaktion mit der Aussenwelt verbal und non-verbal kommuniziert. Bewusstsein geht über den eigenen Organismus hinaus, indem es in ständiger Wechselwirkung mit externen Systemen ist. Bewusstsein ist ein Netz von äußerst komplexen Verbindungen, die für den Organismus internal wie external erfahrbar sind (2004). Demnach integriert Bewusstsein die innere Beobachterinstanz, welche

die interaktiv internalen und externalen Prozesse der drei Phänomenbereiche beobachtet: Maturana (1982) hält fest: «Der Beobachter betrachtet gleichzeitig den Gegenstand, den er untersucht (in unserem Fall einen Organismus) und die Welt, in der sich dieser Gegenstand befindet (die Umwelt des Organismus)». Dies ermöglicht der Beobachterinstanz, jeweils mit beiden unabhängig voneinander zu interagieren. Die innere Beobachterinstanz kann ferner entscheiden, ob sie mit dem Klangangebot und der Beraterin in Interaktion treten will.

Das biologische System verarbeitet chemische und physikalische Prozesse, welche u.a. auch von Klängen durchwirkt werden können. Wie bereits in Kapitel 2 erläutert, lösen Klänge u.a. im Körper eine Entspannungsreaktion aus. Im Zustand der Entspannung kann Energie und Ressourcenaktivierung stattfinden. Energie treibt uns Menschen an und macht erfahrbar, was Energie gibt und was Energie entzieht (Schwing & Fryszer, 2012, S.189ff). Klänge reichern den Energielevel an und es stehen uns neue Lebenskräfte zur Verfügung (Hess, 2009), welche uns bei der Lösungsfindung oder Aufrechterhaltung wünschenswerter Zustände unterstützen.

Das psychische System beinhaltet Emotionen, Gedankenbilder, Erinnerungen und gespeicherte Gefühls- und Verhaltenstrancemuster. Klänge bewegen die unwillkürlichen Prozesse des Unterbewusstseins und können sich im Körper dreidimensional ausschwingen, können Emotionen in Fluss bringen, schwierige Emotionen hochkommen lassen, Raum schaffen für erwünschte Gefühlszustände und das Gefühl von Gelassenheit und Frieden entstehen lassen, was sich interaktiv auf die beiden anderen Systeme auswirken kann.

Das Soziale System bilden in der Systemischen Klangberatung die Beraterin und die Klanginstrumente. Aus systemischer Perspektive entsteht beim Anschlagen von Klanginstrumenten zwischen der Klientin, der Beraterin und den erzeugten Klängen eine non-verbale soziale Interaktion, die für Beraterin und Klientin sichtbar und akustisch und somatosensorisch wahrnehmbar ist (Schwing & Fryszer, 2012, S. 49ff.). Die Vor- und Nachgespräche werden ebenfalls von der Beraterin, wie von der Klientin kognitiv und emotional über mehrere Sinnesorgane wahrgenommen. Die Klangeinheit macht dabei den Systemen ein Angebot: Gestützt auf die Erkenntnisse aus der Autopoieseforschung (Maturana & Varela, 2015) bestimmt das System nach seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten selbst, welche Klangangebote es aufnehmen will. Die Klänge bieten den einzelnen Systemen Entspannung und eine Bewegung der Emotionen, Gefühle und

Gedanken an, sofern die anderen Systeme dies zulassen respektive mit den Klängen in Resonanz gehen. Schmidt (2013) hält fest, dass die Einflüsse von Kontextbedingungen im System wichtig sind, ein individuelles lebendes System aber dennoch sein Erleben völlig autonom in seiner inneren, strukturdeterminierten Selbstorganisation bestimmt. Somit kann ein Lebewesen nicht zu einem bestimmten Erleben gezwungen werden (Maturana & Varela, 2015). Die Beraterin wendet den Klang als Frage oder Impulsintervention an, bei der die Klientin wahrnehmen und erkennen, respektive eine Antwort finden kann. Bezüglich des anschliessenden verbalen Austauschs zwischen Beraterin und Klientin hält Krizian fest (2016, S. 10): *«Die Beraterin wertschätzt alles, was ein Klient bisher geleistet hat und was sich im Moment zeigt, gerade auch die meist unwillkürlichen Resonanzen und Reaktionen des biologischen Systems.»*, wobei hier auch die Prozesse des Psychischen Systems wertgeschätzt werden sollen. Weiter geht Krizian auf die Autopoiese des Klienten ein, wobei jede Veränderung eine systeminterne Leistung sei (ebd.). Gemäss der Kybernetik zweiter Ordnung hat die Anwesenheit und Intervention der Beraterin Einfluss auf das, was im Beratungsprozess geschieht (Tafel, 2013).

3.3 Wie und warum Klänge auf Problem- und Lösungserleben wirken

Probleme sind unerwünschte, veränderungsbedürftige und veränderbare Zustände (von Schlippe & Schweitzer 2010, S. 31ff). Problemstabilisierende Muster resp. langanhaltendes Problemerleben können die eigene Wahrnehmung limitieren. Oft haben wir dann die Idee, erlebte Prozesse, die mit Problemmustern assoziiert sind, so rasch als möglich loswerden zu wollen, was infolge das Problem stabilisieren oder gar verstärken kann (Schmidt, 2015). Gunther Schmidt spricht davon, dass die Konstruktion von Problemen auf unwillkürlicher und unbewusster Ebene geschieht, vom willkürlichen Erlebnisprozess abgespalten (2015, S. 102ff.) oder dissoziiert. Somit kann die Problemkonstruktion nicht ausschliesslich kognitiv und willentlich beeinflusst werden. Die Bewertung des Problemkonstrukts als negativ, verfestigt die negative Haltung gegenüber dem unerwünschten Zustand. Die Aussage von Schmidt, wonach kein Phänomen als positiv oder negativ zu bewerten ist, erscheint hier als wichtig. So kann infolge das Problemerleben als Information über wichtige Bedürfnisse angesprochen und genutzt werden (Schmidt, 2015, S. 84) und Wege zur Lösung weisen, was die Ist - Soll Diskrepanz minimieren kann. Diese Erkenntnis erscheint jedoch für viele Klienten in der Praxis schwierig umsetzbar, da gerade schwierige Emotionen eine psychische Anspannung bewirken, in welchem Zustand Lösungen unerreichbar erscheinen. Lösungserleben wäre dann mit einem Entspannungszustand zu koppeln. Im Entspannungszustand kann die Aufmerksamkeit besser

auf gewünschte Zustände fokussiert werden. Aus diesem Grund erscheinen mir betreffend Lösungserleben folgende Überlegungen wichtig:

Welche Haltung und Grundgefühle unterstützen das Lösungserleben?

Was hilft, Lösungsmuster im Alltag zu integrieren und aufrecht zu erhalten? Welche Haltung und Grundgefühle sind dafür verantwortlich, dass Lösungserleben nachhaltig erlebbar ist? Gestützt auf Kapitel 2 erwirken Klänge u.a. mentale Frische, innen gerichtete Aufmerksamkeit, vermehrtes assoziatives Denken und das Gefühl der Gelassenheit. Lösungserleben wird genau von diesen Gefühlen und Gefühlsgedanken getragen und entspannt Geist, Körper und Seele. Anspannung, emotionaler Stress und Leistungsdruck, welche problemstabilisierend sind, können uns an einer konstruktiven Lösungsfindung hindern. Im angespannten Zustand können Lösungen nicht nachhaltig erreicht, noch erarbeitete erwünschte Zustände aufrechterhalten werden. Es braucht mittel- bis langfristig eine innere Entspannung, ein Gefühl von mehr Gelassenheit. Klänge helfen zum einen, schwierige Emotionen fühlbar zu machen und zum anderen im Körper Räume für hilfreiche Grundenergien zu öffnen. Mehrere Klangeinheiten haben eine langfristig nachhaltige Wirkung und können das Gefühl der Gelassenheit oder der affektiven Indifferenz (Hess & Koller, 2009) erwirken, was zur Dissoziation zum Problemerkennen oder zur Unterschiedsbildung bezüglich der Problembewertung positiv beitragen kann.

Unterschiedsbildung

Mehrere aufeinanderfolgende Klangberatungseinheiten unterstützen hilfreiche positive Grundgefühle, welche sich positiv auf erarbeitete Lösungsmuster auswirken können. Infolge sind Musterdurchbrechungen im Alltag erfahrbar und tragen zum Unterschiedserleben bei. Die innere Absicht der Klienten ist zentral, um erwünschtes Absichtserleben neu zu verknüpfen und Ressourcen zu aktivieren (Schmidt, 2015). Nun stellt sich die Frage, ob Klanginterventionen für die Unterschiedsbildung geeignet sind? Ich stelle die Hypothese auf, dass Klangberatungseinheiten deshalb geeignet sind, weil sie im klanginduzierten Trancezustand, vgl. Kap. 4 ff., Entspannung erwirken, Ressourcen aktivieren, hilfreiche Gefühle erfahrbar machen und eine Dissoziation zum Problemerkennen ermöglichen. Klänge können auch unerwünschte Emotionszustände wie beispielsweise Wut oder Ärger hochkommen lassen, die gemäss Schmidt (2015) genauso als Kompetenzen genutzt werden können. Dies kann folglich auch eine Ressource darstellen und sollte im Finden von Lösungen miteinbezogen werden. Zentral finde ich hier die von Schmidt genannte Potentialhypothese (2013, S. 38), die von der Annahme ausgeht, dass die Klienten schon immer alle Kompetenzen für eine hilfreiche Lösung als Potential

in sich tragen, welche meiner Meinung nach auch schwierige Emotionen als Kompetenzwahrnehmung einschliesst. Unsere Kompetenzen können durch alle Wahrnehmungskanäle aktiviert werden.

4. Wie verbindet sich Klang mit hypnotherapeutischen und hypnosystemischen Ansätzen?

Das folgende Kapitel geht kurz auf hypnosystemische und neurosystemische Ansätze ein, was für das Verständnis der Systemischen Klangberatung erforderlich ist. Ich zeige anhand neuester Forschungen auf, welchen Einfluss das Herzorgan auf unser Fühlen und Denken hat und wie Klänge Herz und Geist synchronisieren. Abschliessend erläutere ich anhand eines Modells, vgl. [Anhang D](#), das Methodenkonstrukt *Systemische Klangberatung* basierend auf den Kapiteln 2 bis 4.3.

4.1 Der Klang als Medium zur Tranceinduktion

Die *Tranceinduktion* ist per Definition eine Einleitung einer hypnotischen Trance (Form der Tiefenentspannung bei wachem Bewusstseinszustand). Das Wort Hypnose leitet sich aus dem Altgriechischem ab von ὕπνος *hýpnos* ‚Schlaf‘. Dabei geht es um einen Zustand des künstlich erzeugten Schlafs in Verbindung mit einem veränderten Bewusstseinszustand (Ross, 2009, S. 148 ff.; Schmidt, 2013, S. 12 ff.). Über die Hypnose gibt es zahlreiche Publikationen, die das Phänomen detailliert erforschen und beschreiben. Milton Erickson hat die Hypnotherapie für die Medizin und Psychotherapie etabliert. Ich gehe hier nicht weiter darauf ein. Hypnotische Trance zeichnet sich durch einen tief entspannten Wachzustand aus, dessen Besonderheit eine extrem eingeschränkte und auf wenige Inhalte ausgerichtete Aufmerksamkeit ist, man spricht auch von hypnotischer Induktion (Ross, 2009, S. 148ff.) oder Hypnose im engeren Sinn. Der Zustand der hypnotischen Trance wäre folglich ein verändertes Bewusstsein bei gleichzeitiger Tiefenentspannung. Rhythmisch regelmässig erzeugte Klänge und beruhigende Klänge können eine Tranceinduktion einleiten, um veränderte Bewusstseinszustände erfahren zu können. Erfahbar werden bei der Klanginduktion insbesondere Phänomene wie lebhaftes bildhaftes Erleben, verändertes Körpererleben, verändertes Raumerleben / Körperschema, Ideodynamik (S. 150).

4.1.1 Der Hypnosystemische Ansatz

Der hypnosystemische Ansatz nach Gunther Schmidt verbindet intrapsychische, hypnotherapeutische mit interpersonellen, systemischen Therapiemethoden (von Schlippe &

Schweitzer, 2012, S. 58). Im Wesentlichen geht es Schmidt darum, dass mehr als nur ein Ausschnitt des Möglichkeitsraums oder Erlebnispotentials für den Klienten erfahrbar wird (2013, 2015). Wir erleben jeweils nur einen Ausschnitt aus jenem Raum, den wir als real beschreiben: «so ist es doch». Der Sektor der Wahrnehmungsmöglichkeiten soll sinngemäss erweitert werden, (Schmidt, 2013, S. 37), was sich auf die Lösungsfindung auswirken kann. Schmidt beschreibt es wie folgt (ebd., S.34): «*Sie kann beschrieben werden als das systematische und gezielte Arbeiten mit Prozessen der Aufmerksamkeitsfokussierung, insbesondere zur Aktivierung von unwillkürlichen Prozessen (gewünschter Art).*». Die Aufmerksamkeitsfokussierung ist in der Systemischen Klangberatung zentral, weshalb ich sie hier weiter erläutere:

Die Aufmerksamkeitsfokussierung

Bereits die Alten Tibeter erkannten die Wichtigkeit, in allen Bereichen des Denkens zur Analyse fähig zu sein. Der Geist sollte dann in der Lage sein, ohne abzuschweifen, auf das daraus resultierende Ergebnis fokussieren zu können. Das Analysieren und die ruhvolle Fokussierung auf das Objekt sind grundlegend, um erkennen zu können, wie die Natur der Dinge ist (Dalai Lama, 2008). Wo im Gehirn die Schaltstelle des Erkennens ist, hält der Neurologe Christof Kessler wie folgt fest: «*der Wächter des Tores zum Bewusstsein der Thalamus*» (2017, S.92-93). Dieser filtert und selektiert die Sinnesreize, die wichtig genug sind, um von uns bewusst wahrgenommen zu werden. «*Wer entscheidet, was wichtig ist?*», fragt Kessler. Als Antwort nennt er die Aufmerksamkeit (ebd.). Dies erkannten bereits Hawaiische Schamanen, die folgenden Satz prägten «*energy flows where attention goes*» oder dort, wo die Aufmerksamkeit hinget, geschehen verwirklichte Physiologie, Emotion und Denken (Schmidt, 2013). Ursache dieses Mechanismus ist die Beschränkung der menschlichen Kapazität für die Verarbeitung von Reizen (Schmidt, 2013, S. 34 ff.). Ein wesentlicher Bestandteil von Aufmerksamkeit ist die Auswahl von Informationen, um sie dem Bewusstsein zugänglich zu machen und Denken und Handeln zu steuern. Im hypnosystemischen Ansatz nach Gunther Schmidt (2015) steht die Fokussierung der Aufmerksamkeit im Folgenden, AUF genannt, auf künftig gewünschte Zustände im Zentrum. Es geht hier um die Aktivierung von unwillkürlichen Prozessen gewünschter Art (S. 48) «*Als Aufmerksamkeitsfokussierung kann die selbst organisierte Form des assoziativen Zusammenfügens von sinnlichen Erlebniselementen bezeichnet werden*». Es können also Elemente, die mit den Sinnesorganen wahrgenommen werden wie Klänge, Bilder, Gerüche, Geschmack, Atem, (Tastsinn), synchron verbunden werden mit Verhalten, Bewertungen und Bedeutungsgebungen. Diese Verkop-

pelungen können als Muster bezeichnet werden. Erleben ist solcher selbst zusammengefügt Muster. Direkte Methoden basieren im Kern auf Aufmerksamkeitsabsorption bzw. Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine Sache. Hierzu können (nahezu) alle Sinne eingesetzt werden. Die AUF kann auf ein erwünschtes Erleben fokussiert werden, so dass neue lösungsorientierte Muster gebahnt werden können und sich neue Ausschnitte des Möglichkeitsraums öffnen (Schmidt, 2013, 2015). Der Klang hilft, rasch und ohne Vorkenntnisse in einen tief entspannten Zustand zu kommen. Im Entspannungszustand ist die Konzentration auf die Aufmerksamkeitsfokussierung erhöht, was eine erweiterte Wahrnehmung des Möglichkeitsraums begünstigen kann. Um diesen Raum mehrdimensional erfahren zu können, spielen Körperwahrnehmung, Emotionen und Gefühle eine Rolle, welche in hypnotherapeutischen wie auch in neurosystemischen Ansätzen enthalten sind (Schwing & Fryszer, 2012, S.300ff).

4.1.2 Die Integration des Körpers in den Beratungsprozess

In den letzten 15 Jahren wurden Methoden entwickelt, die den Körper in den Beratungsprozess vermehrt miteinbeziehen. Über alle Wahrnehmungskanäle (Sinnesorgane) soll der Kommunikationsweg nach allen Seiten Raum erhalten und weg von der Kanalkommunikation kommen. Der Ansatz des «*Embodied communication*» ist hinreichend erforscht. Maja Storch und Wolfgang Tschacher haben in mehreren Publikationen über Embodiment aufgezeigt, dass der inkorporierte Geist, respektive der Körper im Geist bei der gesamten verbalen wie nonverbalen Interaktion beteiligt ist (2017). Storch hat maßgebend zum Etablieren von Methoden der Ganzkörperwahrnehmung beigetragen und den Weg für neurosystemische Ansätze bereitet. Ein interessanter Ansatz ist die Neurosystemische Beratung von Rolf Krizian (2016), bei der der Körper als Ressource in den Beratungsprozess integriert und dadurch das Wahrnehmungs- und Verhaltensspektrum erweitert wird. Wesentlich sind Wechselwirkungsprozesse zwischen Körper und Psyche. Die eigene Körperintelligenz erhält einen gewichtigen Stellenwert. Die Aufmerksamkeit ist auf Körperwahrnehmung, Gefühle und Emotionen gerichtet. In der Systemischen Klangberatung stehen Körper, Emotionen und Gefühle ebenfalls im Zentrum und das Methodenkonstrukt basiert auf Ergebnisse jüngster Herzforschungen.

Emotionen und Gefühle

Der Körper, die Emotionen und Gedanken spielen in der Systemischen Klangberatung eine wichtige Rolle. Forschungen des US-Neurowissenschaftler Antonio Damasio rund um Emotionen, Gefühle und Gedanken haben vor 15 Jahren bahnbrechende Ergebnisse hervorgebracht, wie unser Gehirn Emotionen erzeugt und unser Handeln beeinflusst.

Bezugnehmend auf Kapitel 3.3 spielen bei der Aufrechterhaltung der Lösungen Gefühle wie Glück, gesunder Selbstwert, Geborgenheit und Gelassenheit, welche im entspannten Zustand erfahrbar sind, eine Rolle. Der deutsche Neurologe Christof Kessler zeigt auf, welche Neurotransmitter für Glück, Gelassenheit und Geborgenheit verantwortlich sind (2017). Der Körper unterscheidet interessanterweise nicht, ob er diese Gefühle tatsächlich erlebt oder ob diese «nur» in Gedanken vorgestellt werden. Unser Körper kennt nur das Hier und Jetzt und geht davon aus, dass die Geschichte real geschieht und schüttet die entsprechenden Neurotransmitter aus, wie Joe Dispenza in einem Interview im Dokumentarfilm «e-motion» festhält. Nun haben Herzforscher in den USA vom Institute of Heart Math nachweisen können, dass das Herzorgan Emotionen ans Gehirn weiterleitet und im Wesentlichen Bewusstsein ausmacht (Childre et al., 2016). Die Forscher gaben ein umfassendes Buch über die Herz Intelligenz heraus und wiesen nach, was Alte Weisheitstraditionen schon immer wussten: dass das Herzorgan Emotionen, Intuition, Weisheit und Liebe steuert und ein wichtiges spirituelles Zentrum des Selbst ist. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Wichtigkeit von Körperwahrnehmung und Emotionen und verleihen dem Herzorgan einen wichtigen Stellenwert, speziell auch in der Systemischen Klangberatung.

4.2 Wie Klänge übers Herzorgan unsere Emotionen beeinflussen

Den alten tibetischen Völkern war klar, dass Klänge, welche entspannen und folglich für hilfreiche Emotionen Raum öffnen, eine Brücke zwischen Geist und Herz bilden oder anders formuliert, das Herzorgan mit dem Gehirn verbinden. Sie sollten Recht haben, wie anhand neuster Forschungen des US Amerikanischen Herzforschers Rollin McCraty am Institute of Heart Math nachvollziehbar wird (2016, S 67 ff.). Demnach ist im Herz eine neuronale Struktur ähnlich der in unserem Gehirn angelegt. Das hoch komplexe Nervensystem des Herzens enthält etwa 40.000 Neuronen, die ein eigenständiges und vom Gehirn und unserem autonomen Nervensystem unabhängig agierendes Netzwerk bilden, das jedoch über vielfältige Wege in Kommunikation mit unserem Kopf-Gehirn steht. Diese neuronale Struktur beeinflusst unsere Gehirnfunktionen. Anhand der Experimente konnte McCraty (2016) nachweisen, dass die vom Herzen zum Gehirn ununterbrochen gesendeten Signale massgebend unsere höheren Gehirnfunktionen beeinflussen, die mit Wahrnehmung, Kognition und der Verarbeitung von Emotionen befasst sind. Das Nervensystem im Herz (das Herz-Gehirn) ermöglicht es dem Herz unabhängig von der Grosshirnrinde zu lernen, zu erinnern und Entscheidungen zu treffen. Über unterschiedliche afferente Nerven sendet das Herz fortwährend Informationen an das Kopf-

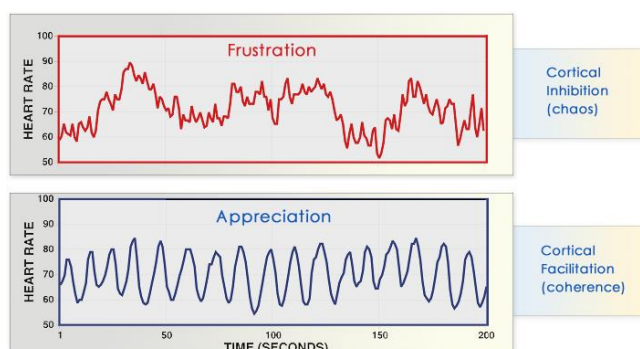
Gehirn und beeinflusst dadurch unsere Wahrnehmungen und mentalen Vorgänge. Die Nervenbahnen aus dem Herzen erreichen das Kopf-Gehirn an der Medulla, laufen dann weiter bis in die höheren Zentren im Gehirn und beeinflussen die Amygdala – ein wichtiges Zentrum für Instinkte, Emotionen und Angst. Interessant ist dabei, dass das Herz-Gehirn offenbar völlig eigenständig „denkt“ – unabhängig von Gehirn und Nervensystem. Wenn also Klänge unsere Emotionen und Gefühle bewegen und uns entspannen, so beeinflussen sie über das Herzorgan unser Gehirn und in der Folge unsere Wahrnehmung, unsere mentalen Vorgänge wie Kognition und Gedanken und die Verarbeitung von Emotionen.

4.3 Synchronisation von Herz und Geist

Die Forscher am Institute of Heart Math haben entdeckt, dass das Herz ein Magnetfeld hat: Die elektrische Komponente dieses Feldes ist etwa 60-mal stärker als die des Gehirns, die magnetische sogar bis zu 5000-mal und kann noch mehrere Meter vom Körper entfernt gemessen werden. Dieses Herz-Feld pulsiert und sendet komplexe rhythmische Muster durch den ganzen Körper, wodurch es offenbar eine Vielzahl von Prozessen beeinflusst – auch unser Gehirn synchronisiert sich immer wieder auf diesen elektromagnetischen Puls. In Entspannung und Freude synchronisieren sich auch Atem und Blutdruck. Das Herz-Feld könnte damit das synchronisierende Signal für den ganzen Körper bereitstellen, auf das wir uns bewusst einstimmen können, um sozusagen in Harmonie mit dem Herzen zu schwingen. Negative Emotionen rufen indes ein sehr gestörtes rhythmisches Muster hervor, während, Liebe, Freude und andere positive Emotionen harmonische und gleichmässige Felder erzeugen, wie man anhand von einer Spektralanalyse des Herz-Feldes nachweisen konnte.

Abbildung 5. (McCraty, 2016, S 76)

und <https://www.phoenixhelix.com/2013/02/27/what-is-heart-math/>



Für den Beratungsprozess relevant

erscheint mir folgende Erkenntnis: Gehirne von Menschen in der Interaktion synchronisieren soweit, bis die Gehirnwellen völlig identisch sind und deckungsgleiche Muster aufweisen. McCraty konnte erforschen und nachweisen, dass das Herz in diesem Prozess eine wichtige Rolle spielen könnte (2016, S. 79 ff.) «*Experimente am Institute of*

HeartMath haben bemerkenswerte Hinweise geliefert, dass das elektromagnetische Feld des Herzens Informationen zwischen Menschen übertragen kann. Wir konnten einen Austausch von Herz-Energie zwischen Individuen messen, die bis zu 1,5 Meter voneinander entfernt waren. [...] Die Ergebnisse dieser Versuche haben uns veranlasst zu folgern, dass das Nervensystem als eine Art „Antenne“ fungiert, die auf die elektromagnetischen Felder eingestimmt ist, die von den Herzen anderer Individuen erzeugt werden und auf diese reagiert. Wir glauben, diese Fähigkeit zum Austausch von energetischen Informationen ist eine angeborene Fähigkeit, welche das Gewahrsein erhöht und wichtige Aspekte wahrer Empathie und Sensibilität für andere vermittelt.»

Diese Erkenntnisse machen deutlich, wie wichtig das Joining und das aufeinander Einschwingen zu Beginn und fortlaufend während des Beratungsprozesses zwischen Beraterin und Klientin ist und unterstreicht die Wichtigkeit der Haltung, der Absicht, der Intention und der Resonanzfähigkeit der am Beratungsprozess beteiligten Personen.

4.4 Die Entstehung der Systemischen Klangberatung

Ich fasse die Systemische Klangberatung gestützt auf die theoretischen Grundlagen der Kapitel 2 bis 4.3 wie folgt zusammen und stelle sie anhand eines Modells im [Anhang D](#) dar.

Die innere Beobachterinstanz (als eigenes System) ist bei der ganzen Systemischen Klangberatung anwesend und beobachtet, nimmt wahr und richtet die Aufmerksamkeit auf das zu Fokussierende, vgl. Kap. 3.2.

Infos aufspüren, sammeln und auslegen - Lösungen benennen und wünschen

Mit Hilfe der Systemischen Methoden lassen sich unerwünschtes Problemerkennen beschreiben und Lösungsansätze für Veränderungen erarbeiten, die wir mit dem logischen Verstand analysieren und erkennen und klar benennen können. Der Körper, das Herzorgan und die Emotionen werden in den Prozess integriert. Ein Lösungssatz, wie z.B. «*ich bin frei und zuversichtlich*» wird für die Klangeinheit erarbeitet, vgl. Kap. 2.2.1. und 4.1.1.

Die Aufmerksamkeit ist auf die Lösung fokussiert

Klänge führen in einen Entspannungszustand, in welchem das Fokussieren auf erarbeitete Lösungssätze konzentriert möglich ist. Die Klänge können als sinnliches Erlebnisse-

lement synchron verbunden werden mit erwünschten Zuständen. Im Klangentspannungszustand werden Ressourcen aktiviert und unwillkürliche Prozesse gewünschter Art gefördert. Der durch Klänge erzeugte Entspannungszustand bietet uns das Erleben von weiteren Ausschnitten unseres Möglichkeitsraums an, was im Prozess als Teil der Lösung erlebt werden kann, vgl. Kap. 4.1.1.

Klangschwingungen perturbieren die innere Ordnung der Systeme

Die Klangschwingungen können in den drei Systemen die innere Ordnung verstören und gehen dort in Resonanz, wo Resonanzfähigkeit vorhanden ist. Gehen wir von schwierigen Emotionen aus, die als unerwünscht erlebt werden und sich im Körperraum geballt stauen. Nun wissen wir aus Kapitel 2, dass Klänge hör- und fühlbare schwingende Schallwellen sind, die über die Körperflüssigkeit geleitet werden. Die akustisch und somatosensorisch wahrgenommenen Klangschwingungen und Klangfrequenzen bringen unsere Emotionen in Bewegung, die Klangfrequenz trifft auf die Frequenz der geballten Emotion wie z.B. Trauer. Das Frequenzmuster der Emotion kann dabei gestört und bewegt werden. Gleichzeitig bieten die Klänge dem Körper und den Emotionen das an, was fehlt, z.B. bei fehlender Erdung führen niederfrequente Klänge Energie zu, schwere Emotionen wie Trauer können mit hochfrequenten Klängen aus den Körperregionen ausgeleitet werden. Unter Berücksichtigung des Gesetzes der Autopoiese und der Resonanz können Klänge unsere physische wie auch psychische Ordnungsstruktur stören, anregen und bewegen, vgl. Kap. 2 bis 2.2.2.

Dissoziation und Assoziation

Die schwierige Emotion, welche in diesem Beispiel mit dem unerwünschten Problemerkennen verbunden ist, kann durch die Klangschwingung bewegt werden und es kann Raum für ein nächstes Gefühl entstehen. Der innere Beobachter kann dabei zwei Phänomene wahrnehmen: die Aufmerksamkeit auf das unerwünschte Problemerkennen entschwindet langsam, zum anderen kann im Entspannungszustand eine Assoziation mit dem Lösungsmuster erlebt werden, was nachhaltig im Alltag erlebt werden kann, vgl. 2.2.1.

Synchronisation von Herz und Geist

Das Herzorgan leistet bei der Synchronisation von Herz und Geist einen wichtigen Beitrag, vgl. Kap. 4.3., und beeinflusst massgebend unsere Gedanken, indem es die Emotionen an das Gehirn weiterleitet. Der klanginduzierte Entspannungszustand kann eine beruhigende, nachhaltige Wirkung auf unseren Organismus haben. Der wache Geist

kann klarer erkennen, das Herz aufmerksamer fühlen. Klänge bewirken ein ausgeglichenes Gehirnwellenmuster, die Aktivierung der Alphagehirnwellen ist erhöht, was wiederum hilfreiche Emotionen wie Selbstsicherheit, Geborgenheit und Gelassenheit entstehen lassen kann, was für das Lösungserleben evident ist, vgl. Kap. 3.3. Eine Herzkohärenz fördert Gefühle wie Empathie, welche auch für das eigene Selbstvertrauen und für den eigenen Selbstwert wichtig ist, die für erwünschte Zustände zentral sind.

Assoziation mit Lösungsmustern wird erfahrbar

Die Assoziation mit neuen Lösungsmustern oder wünschenswerten Zuständen kann mit der Beraterin nach der Klangeinheit und in den Folgesitzungen reflektiert und auf Wunsch weiterhin bearbeitet werden. Unterschiede können für die Klienten nach einer Klangeinheit im Alltag erfahrbar werden, vgl. Kap. 3.3.

Das Klangberatungs- Modell befindet sich in [Anhang D](#).

5. EMPIRISCHER TEIL

Der empirische Teil baut auf der Annahme der Systemischen Klangberatung von Kapitel 4.4 auf und beinhaltet die Vorbereitung und Durchführung des Klangberatungsprojekts sowie die Erhebung und Auswertung der Daten. In einem Schlussteil werden die Ergebnisse erläutert und die Haupt- und Nebenfragen der Arbeit beantwortet. Es folgen eigene Überlegungen und ein Ausblick für den Beraterkontext. Schlussfolgerungen vollenden die Arbeit.

Ich habe für die Systemische Klangberatung folgende Begriffe definiert:

- Systemische Klangberatung = Beratung, bei der Methoden der Systemischen Beratung und Klangmethoden kombiniert angewendet werden
- Klangberatungseinheit = eine Systemische Beratungseinheit mit Klangmethoden verbunden = KE
- Klangberatungssequenz = 7 aufeinanderfolgende Klangberatungseinheiten
- Die Klangsequenzprobanden = die 4 Probanden
- Systemisches Klangberatungsprojekt = die Durchführung aller Klangberatungseinheiten von Oktober 2018 bis März 2019

Haupt- und Nebenfragen

Die Hauptfrage, wie und warum Klänge unser Bewusstsein bewegen und beleben können, habe ich gestützt auf den theoretischen Teil in Kapitel 2 bis 4 beantwortet. Die in der Hauptfrage enthaltene Frage, wie Klänge als Klangmethode in der Systemischen Beratung wirkungsvoll eingesetzt werden können, wird in der Nebenfrage 4 gestellt. Aus der Hauptfrage ergeben sich vier Nebenfragen. Die erhobenen Daten dazu werden in Kapitel 6 ausgewertet, die Ergebnisse und Nebenfragen werden in Kapitel 7 dargelegt und beantwortet.

Die vier Nebenfragen

- Frage 1: Erreichen Klänge alle Klienten? Oder macht es einen Unterschied, ob sie für Klänge empfänglich sind, weil sie mit alternativen Heilmethoden bereits vertraut sind?

- Frage 2: Wohin geht die Aufmerksamkeitsfokussierung während der Klangeinheit? Welche nachhaltige Wirkung zeigt sich?
- Frage 3: Welchen Einfluss üben Klänge auf unser Problem- und Lösungserleben während und nach der gesamten Klangberatungssequenz aus?
- Frage 4: Wie können Klänge in der Systemischen Beratung sinnvoll eingesetzt werden?

Um die Haupt- und Nebenfragen beantworten zu können, wählte ich 20 Probanden aus, die am Systemischen Klangberatungsprojekt teilnehmen sollen. Die Auswahl der Probanden erläutere ich detailliert in Kapitel 5.3.

5.1 Die Vorbereitung des Empirischen Klangteils

Ich begann mit den Vorbereitungen für den empirischen Teil im Frühjahr 2018. Dabei fragte ich ab April 2018 mehrere Personen im Bekanntenkreis an, ob sie bereit wären, am Systemischen Klangberatungsprojekt für die vorliegende Arbeit teilzunehmen. Nach raschen Zusagen folgte die Planung und Organisation aller Klangberatungssequenzen und Klangberatungseinheiten, welche von Mitte Oktober 2018 bis Ende März 2019 durchgeführt wurden. Es nahmen insgesamt 20 Personen am Systemischen Klangberatungsprojekt teil. Anfang September 2018 erwarb ich Klangschalen, Röhren und Zimbeln. Im September bis Mitte Oktober 2018 folgte die intensive Auseinandersetzung mit der Anwendung von Klangmethoden. Zu diesem Zweck liess ich mich von erfahrenen Klangbegleitern und Klangbegleiterinnen beraten und selber beklingen. Gleichzeitig erfolgte ein intensives Literaturstudium über Akustik, Klang und seine Wirkung auf Körper, Geist und Psyche und weitere Wissensgebiete, die für die Methodenkombination relevant waren. Ich erlernte Klangmethoden, die ich im September 2018 an zwei Vorprobanden testen durfte. Da ich mich seit Jahren mit östlichen Heilmethoden, Ernährung, Bewegung, Yoga und Bewusstsein auseinandersetze, konnte ich auf ein Wissen aufbauen, was die Vorbereitung wesentlich vereinfachte. Von Oktober 2018 bis Ende März 2019 fanden alle Klangberatungseinheiten statt, rund 60 in der Gesamtzahl. Der zeitliche Aufwand der total durchgeführten Systemischen Klangberatungseinheiten belief sich auf 110 Stunden und rund 15 Supervisionsstunden bei Klangtherapeuten und Klangtherapeutinnen.

5.1.1 Überlegungen zum methodischen Vorgehen

Um die Haupt- und Nebenfragen der vorliegenden Arbeit beantworten zu können, war

die Erhebung von Datenmaterial erforderlich. Dazu hatte ich im Vorfeld 4 Probanden gefragt, an einer Klangberatungssequenz und 16 Probanden an einer Klangberatungseinheit teilzunehmen. Ich kombinierte dabei Systemische Beratungsmethoden mit Klangmethoden, um die Hauptfragestellung beantworten zu können, vgl. Kap. 5.4.

5.1.2 Die Auswahl der Probanden

Die Auswahl der Probanden erfolgte im näheren und weiteren Bekanntenkreis. Es wurden Personen beider Geschlechter im Alter zwischen 23 und 78 Jahren berücksichtigt. Die ausgewählten Probanden litten weder unter einer psychisch diagnostizierten Krankheit noch wiesen sie akute Belastungsreaktionen auf. Keiner der Probanden wurde psychotherapeutisch begleitet.

Probanden, die eine Systemische Klangberatungssequenz beanspruchen

Die Auswahl der 4 Probanden, oder der Klangsequenzprobanden, wie ich sie im Folgenden nennen werde, erfolgte nicht nach spezifischen Kriterien. Wichtig für die Teilnahme war, dass sie ein Anliegen hatten, welches sie als veränderungsbedürftig beschrieben. Die Klangsequenzprobanden kamen also mit einem konkreten Anliegen, welches wir in einer Klangberatungssequenz (7 aufeinanderfolgende Systemische Klangberatungseinheiten) angehen wollten. Sämtliche Probanden gaben an, an keinen psychischen Störungen noch an schweren physischen Krankheiten zu leiden.

Probanden, die eine einmalige Systemische Klangberatungseinheit beanspruchen

In einem zweiten Teil wurden 16 Probanden und Probandinnen zu einer einmaligen Systemischen Klangberatung eingeladen, die ebenfalls ein Anliegen hatten. Die Probanden hatten bislang noch wenig Erfahrung mit Klangmethoden oder alternativen Heilmethoden und Meditationstechniken. Ich legte diese Kriterien fest, damit ich Frage 1 der Arbeit beantworten konnte.

5.1.3 Der Klangraum und die Klanginstrumente

Für die vorliegende Arbeit habe ich einen Klang-Raum eingerichtet. Dabei achtete ich darauf, dass der Raum eine Atmosphäre anbot, welche zur Entspannung einlud und Geborgenheit vermittelte. Die Probanden lagen dabei auf einem Tatami (japanische Matte aus Reisstroh) zugedeckt mit Decke und Augenkissen, oder wurden je nach Prozessverlauf sitzend beklungen. Es war mir wichtig, dass die Probanden sich im Raum wohl fühlten und sich vollständig entspannen konnten.

Vgl. Bilder zum Klangraum im [Anhang A](#).

Klangschalen, Klangröhren und Zimbeln

Ich erwarb rund 10 Klangschalen aus Nepal und Nordindien in allen Frequenzbereichen, eine grosse Fussbecken Klangschale von rund 10 kg auf die Note C gestimmt, einen Röhrengong auf 432 Herz gestimmt, drei Klangröhren in der Quart gestimmt und Zimbeln, die die hohen Frequenzbereiche abdecken. Peter Karpf lieh mir überdies für das Klangberatungsprojekt Stimmgabeln und weitere Klangschalen aus.

Das gesamte Klangmaterial reichte aus, um sämtliche Frequenzbereiche anbieten zu können. Klangschalen bestehen aus einer Metalllegierung, welche aus bis zu 12 Metallen bestehen kann. Der Klang einer Schale hängt von Form, Legierung und Stärke des Rands ab. Eine Klangschale kann von 200 g bis zu 7 kg wiegen. Die Schale wird dabei angeschlagen, gerieben oder sanft geklopft. Meistens wird ein Klöppel mit Filzumrandung oder einer aus Holz verwendet. Erste klingende Schalen werden in Ostasien 3500 v.Chr. datiert (Storm, 2006; Silber 2003). Die Klangröhren sind freischwingende Metallrohre, die am Schwingungsknoten aufgehängt werden. Die Rohre werden genau gestimmt. Je nach Material und Durchmesser der Rohre entsteht durch Anschlagen ein langanhaltender, tiefer Klang, dem eines Gongs ähnlich. Der Röhrengong ist das grösste Metallrohr mit einer Länge von 166 cm und schwingt einige Minuten nach. Die Klangröhren wurden seit den siebziger Jahren in der Therapie angewendet und werden seither laufend weiterentwickelt. Die Zimbeln sind kleine Becken, die beim gegenseitigen Anschlagen einen hohen Ton erzeugen. Sie werden im Tibet in der Meditation angewendet, vgl. Bilder zu den Klanginstrumenten im [Anhang A](#).

5.2 Der Ablauf einer Systemischen Klangberatungssequenz

Die Klangberatungssequenz bestand aus sechs bis sieben aufeinanderfolgenden Systemischen Klangberatungen. Das Problem- und Lösungserleben stand dabei im Zentrum des Klangberatungsprozesses. Die Klangsequenz verstand sich klar als Prozess und hatte nicht zum Ziel, wünschenswerte Zustände zu erreichen.

5.2.1 Vorgespräch und Anamnesegespräch (Erstgespräch)

Das Vorgespräch diente dazu, den Probanden die Rahmenbedingungen zu erklären und beinhaltete folgende Punkte:

- Informationen über die Systemische Klangberatungssequenz: wie sind die 7 Einheiten aufgebaut?
- Hinweis auf Ergebnisneutralität – Keine Heilversprechen
- Möglichkeit des gegenseitigen vorzeitigen Abbruchs

- Rückmeldesystem in Form der Fragebögen
- Informationen über den Abschluss
- Einverständniserklärung abholen, dass Daten anonymisiert verwendet werden.
- Worauf soll ich als Beraterin besonders achten? Was ist wichtig zu wissen?

Danach stiegen wir in einem Folgetermin in das Erstgespräch oder Anamnesegespräch ein: Dank meiner langjährigen Berufserfahrung begann ich das Anamnesegespräch wie gewohnt gemäss von Schlippe und Schweitzer mit einem Joining (2012, S.226). Dieses ermöglichte es den Probanden, innerlich in der Klangberatungssequenz anzukommen, die Anfangsnervosität zu überwinden und Vertrauen in die Gesprächssituation zu entwickeln. Das Ankommen verlangsamte das Alltagstempo, welches zu Beginn der Klangberatung bei den Probanden noch spürbar war. Wir tranken vorab eine Tasse Tee oder Wasser und sprachen locker über Themen des Alltags. Ferner gestaltete ich den Einstieg mit einer Wertschätzung und würdigte den Mut, im Rahmen dieser Arbeit das Anliegen offenzulegen. Im Folgenden besprachen wir das Anliegen und klärten den Auftrag (von Schlippe & Schweitzer 2010). Das Erstgespräch diente überdies dazu, möglichst viele Informationen über das System der Probanden zu gewinnen. Hierzu erstellte ich wo nötig gemeinsam mit der Probandin, dem Probanden ein Genogramm (Schwing & Fryszer, 2012, S. 62).

5.2.2 Die Klangberatungseinheiten der Sequenz

1. Klangberatungseinheit:

Die erste Klangberatungseinheit diente dazu, dass die Probanden mit den Klängen vertraut wurden. Nach dem Vorgespräch erfolgte die Klangeinheit, bei welcher die «*coming-home*» Klangmethode angewendet wurde, eine Methode, die in einen tiefen Entspannungszustand führen soll. Mir ging es darum, den Probanden das Gefühl von Geborgenheit zu vermitteln, so dass sie sich auf die Klänge einschwingen konnten. Der klanginduzierte Trancezustand wurde bei dieser wie auch bei allen weiteren Klangeinheiten aufgelöst, in dem ich die Probanden sanft berührend an den Füßen ins Tagesbewusstsein zurückholte und mit hohen Tönen das Ende der Einheit signalisierte. Im Anschluss wurde ein Gespräch, vgl. Fragebögen im [Anhang E](#), geführt, wie sie die Klänge erlebt haben und was sich gerade zeigte. Wir kamen zum Abschluss der Klangeinheit und je nach dem gab ich den Probanden eine Reflexionsaufgabe fürs nächste Mal mit. Wie ich die Methoden miteinander kombiniert habe, beschreibe ich detailliert in Kap. 5.4.

2. bis 5. Klangberatungseinheit:

Die zweite bis und mit fünfte Klangberatung diente nun dazu, Systemische Methoden mit Klangmethoden nacheinander oder gleichzeitig zu verbinden. Entsprechend dem Anliegen der Probanden bot ich den Probanden eine Methode für den Verstand oder für das Fühlen an. Lösungsideen wurden jeweils mittels der erwähnten systemischen Methoden erarbeitet, welche die Probanden anschliessend in der Klangeinheit fokussieren sollten. Nach der Tranceauflösung wurden die Probanden interviewt, vgl. Vor-Nach-Fragebogen im [Anhang E](#), wie die Klangeinheit erlebt wurde und wie das aktuelle Befinden ist. Die Klangberatungseinheiten 2 bis 5 hatten zum Ziel, mittels der Klangeinheiten Herz und Geist zu synchronisieren vgl. Kap. 4.4.

6. Klangberatungseinheit:

Die letzte Klangberatungseinheit diente dem langsamen Abschliessen: Dabei wurden die Probanden aufgefordert, zu beobachten, was sich in ihnen während der gesamten Klangberatungssequenz gezeigt und bewegt hatte. Ich habe dabei Klangmethoden angewendet, die zu einer Harmonisierung von Herz und Geist (Synchronisierung der rechten und linken Gehirnhälfte) führen sollen. Mir war dabei ein Anliegen, die Probanden behutsam aus der gesamten Klangberatungssequenz „heraus“ zu begleiten.

5.2.3 Der Abschluss der Sequenz

Für das Abschlussgespräch habe ich den Probanden im Vorfeld einen Abschlussbogen gemailt vgl. [Anhang E](#) (c. Abschlussbogen). Das Gespräch diente dazu, die Klangsequenz zu reflektieren und zu klären, was die Probanden für sich aus der Sequenz mitnehmen können. Die Klangsequenz wurde mit dem Abschlussgespräch formell beendet.

5.3 Der Ablauf einer einmaligen Klangberatungseinheit

Die Probanden wurden einzeln für nur eine Systemische Klangberatungseinheit mit einem Anliegen eingeladen. Dabei wählte ich Personen aus, von denen ich annahm, dass sie bislang keinen oder wenig Kontakt mit alternativen Heilmethoden gemacht hatten oder diesen skeptisch gegenüber waren. Ich wollte zum einen herausfinden, ob die *Systemische Klangberatung* nach bereits einer Einheit wirkt, zum anderen sollte die Frage 1 beantwortet werden.

Vor der Klangeinheit führte ich mit dem Probanden ein kurzes Gespräch, bei dem wir über das Anliegen sprachen. Dabei erarbeiteten wir Lösungsideen, auf welche der Pro-

band, die Probandin während der Klangeinheit fokussieren sollte. Die Probanden wurden ebenfalls vor und nach der Klangeinheit interviewt, vgl. Fragebogen im [Anhang E](#). Ich wählte für die Klangbegleitung harmonisierende Klangmethoden. Der klanginduzierte Trancezustand wurde jeweils bei allen Klangeinheiten von mir aufgelöst, indem ich die Probanden sanft berührend an den Füßen ins Tagesbewusstsein zurückholte. Im Anschluss wurde ein Gespräch geführt, wie die Klänge erlebt wurden und inwieweit die Lösungsidee noch präsent war. Die Klangberatungseinheit wurde danach beendet.

5.4 Die Klangmethoden in Kombination mit Systemischen Methoden

Nach welchen Kriterien wurden die Methoden ausgewählt?

Ich wählte Methoden für das Einzelfallsetting, die sowohl Körper wie auch Geist integrieren. Wichtig war, dass die Probanden ihre Situation kognitiv erkennen wie auch erfühlen und wahrnehmen konnten. Die ausgewählten Methoden würde ich nach Geist-Denken und Herz-Fühlen einteilen:

- **Geist: Verstand – Denken:** Genogramm Arbeit, Time-Line, Strukturaufstellung, Tetra Lemma nach Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd, Zirkuläre Fragen, Vor- und Nachgespräche (Schwing & Fryszer, 2012).
- **Körper: Herz – Emotionen – Fühlen:** Aufstellungsarbeit nach Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd und König (Terrahe & Theiling, 2017), Internal Family System (IFS) nach Schwartz (2008), Methoden der Neurosystemischen Beratung (NSB), Map of Emotion (Grassl, 2019), Sound Map (Grassl, 2019).

Die erwähnten Systemischen Methoden werden ausführlich bei von Schlippe und Schweitzer (2012) und Schwing und Fryszer (2012) beschrieben, die von mir kreierte Methode Map of Emotion ist in [Anhang B](#). Bei den Methoden war mir das räumliche Verständnis wichtig, also nach Schwing und Fryszer (2012, S. 283ff) das Externalisieren einer Situation, dass das Anliegen für die Probanden sicht- und erfahrbar wurde. Die zirkulären Fragen (Schwing & Fryszer 2012), die Metapher, die bildhafte Sprache waren in den Vor- und Nachgesprächen, vgl. Fragebögen im [Anhang E](#) enthalten. Bei den meisten Methoden habe ich mit Sondierungssätzen (Krizian, 2016, S. 41) gearbeitet. Die Idee war, dass die Probanden intuitiv wahrnehmen sollten, ob die einzelnen Prozessergebnisse als stimmig oder nicht stimmig erlebt wurden. Die angewendeten Klangmethoden sind im [Anhang A](#).

Wie wurden die Methoden miteinander kombiniert?

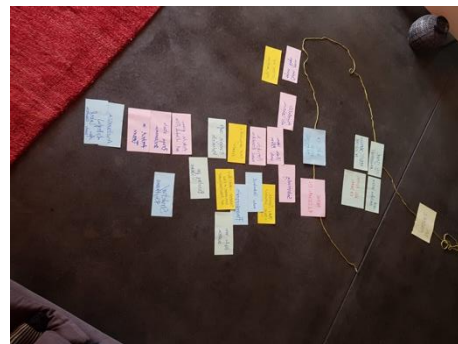
Die Methoden wurden orientierend am Prozess gewählt und kombiniert. Also wenn das Fühlen im Vordergrund war, wählte ich eine Methode wie Map of Emotion oder Aufstellungsarbeit. Wenn das Problem komplex erschien, haben wir die Komplexität mittels kognitiver Methoden reduziert, und konnten die Einzelteile betrachten. Die Methoden wählte ich jeweils entsprechend der Fragestellung der Probanden aus und fragte vorab, ob sie damit einverstanden seien. Wichtig war mir stets die Methodenneutralität. Um die Kombination zu veranschaulichen führe ich im Folgenden zwei Beispiele auf:

Beispiel 1: Geist: Verstand - Denken

Eine Probandin hatte Fragen und ambivalente Gefühle rund um die berufliche Zukunft: hier eigneten sich Methoden wie Time Line, Tetra Lemma und Strukturaufstellung. In einem ersten Schritt erarbeiten wir gemeinsam das Anliegen in kleinen Schritten.

Abbildung 6.

Foto aus dem Prozess einer Probandin (Time Line)



Die daraus gewonnene Lösungsidee sollte dann in der Klangeinheit, die liegend erfolgte, fokussiert werden (Aufmerksamkeitsfokussierung, AUF). Das Erleben während der Klangeinheit wurde im Nachgang im Gespräch reflektiert.

Beispiel 2: Körper: Herz – Fühlen – Emotionen

Hatte eine Probandin ein Anliegen oder Fragen, welche emotional berührten, bot ich Methoden fürs Herz und Fühlen an, der Körper wurde dabei in den Prozess integriert. Bei einer Probandin erfolgte nach dem Vorgespräch eine Aufstellung. Mit dem Erfühlten und den daraus gewonnenen Erkenntnissen folgte die Klangeinheit, mit der Aufforderung, das erarbeitete Lösungsmuster während der Klangeinheit zu fokussieren. Danach folgte wie bei allen Klangeinheiten das Reflexionsgespräch.

Neue Methoden

Ich habe eine Methode zum Fühlen kreiert und nannte sie Map of Emotion, vgl. [Anhang B](#). Die Map of Emotion ermöglicht, dass Empfindungen und Gefühle der Klienten räumlich mithilfe der Emotionskarten erfahrbar werden. Dabei hat jede Emotion zwei Pole, vgl. Schwingung in Kap. 2, welche zwischen den Umkehrpunkten hin und her pendelt.

Der Ruhepunkt stellt die Emotion als reine Energieform dar, die in sich wertfrei ist und eine wichtige Ressource sein kann. Die Pole stellen die Bedeutungsgebungen dar, z.B. Wut als reine Energieform oszilliert zwischen den Polen Aggression und Klarheit. Das Bewusstmachen der Pole der Emotionen kann hilfreich sein, wenn es darum geht, die schwierige Emotion als reine Energie annehmen zu können und zugleich die Ausrichtungen der Emotionsenergie erkennen zu können. Die Map of Emotion habe ich mit den Sondierungssätzen kombiniert, was sich bei den Probanden positiv auswirkte.

Die zweite Methode ist die Sound Map Methode: hierbei wird das Lösungsmuster als Klangbild durch die Probanden erstellt: sie wählen für ihr Lösungsmuster einen Klang oder mehrere Klänge aus. Ich habe dann während der Klangeinheit das Lösungsmuster erklingen lassen. Die Aufmerksamkeitsfokussierung auf die Lösung wird dabei akustisch unterstützt, vgl. [Anhang A](#).

Methodenpluralismus - Methodenkombination

Die Systemischen Methoden und die Klangmethoden habe ich in der Regel ausser bei der Sound Map nacheinander angewendet. Ich stieg mit dem Vorgespräch ein, es folgte eine Systemische Methode, bei der ein Lösungsmuster erarbeitet wurde, danach folgte die Klangeinheit sitzend oder liegend, bei welcher die Probanden aufgefordert wurden, auf das Lösungsmuster zu fokussieren. Danach folgte die Reflexion des Erlebten und des Befindens im Hier und Jetzt im Nachgespräch. Die Klangeinheit dauerte in der Regel rund 30 Minuten. Der Systemische Teil rund 30 bis 40 Minuten. In der Regel dauerte eine Systemische Klangberatungseinheit rund 90 Minuten.

6. Erhebung der Daten und Auswertung des Materials

Folgendes Kapitel befasst sich mit der Erhebung und Auswertung des Datenmaterials. Es zeigt auf, wie die Datenerhebung erfolgte und wie die Auswertung anhand festgelegter Parameter vorgenommen wurde. Die Auswertung der Fragebögen erfolgte nach Meuser und Nagel (2009).

6.1 Wie wurden die Daten erhoben?

Um die Fragen der Arbeit beantworten zu können, wurden die Daten wie folgt erhoben:

- Standardisierte Interviews (Fragebögen) mit den Klangsequenzprobanden.
- Standardisiertes Interview (Fragebögen) in Bezug auf Frage 2.

- Standardisierte Interviews (Fragebögen) für die einmalige Klangberatungseinheit.

Ich führte jeweils vor und nach der Klangeinheit mit entsprechendem Fragebogen ein Interview mit der Probandin, dem Probanden durch. Ich hielt dabei das Gesprochene schriftlich fest. Die Interviewfragen bezogen sich im Wesentlichen auf das Prozesserleben und wurden teils zirkulär formuliert.

- Schlussevaluation mit den Klangsequenzprobanden.

In einem Schlussgespräch wurde das gesamte Prozesserleben mit einem standardisierten Fragebogen im Interview ausgetauscht.

Alle Fragebögen befinden sich im [Anhang E](#).

- Beobachtung

Ich beobachtete mit dem bifokalen Blick während der Klangberatungseinheiten, und konzentrierte mich dabei auf die Körpersprache und hielt diese ggf. protokollarisch fest. Meine Beobachtungskriterien waren u.a.: Blick, Puls, Gang, Präsenz und Atem.

6.2 Wie wurde das Datenmaterial ausgewertet?

Nach der Durchführung des Klangberatungsprojekts hatte ich eine grosse Menge an erhobenen Daten. Ich musste in der Folge das Material sichten und bezüglich der Haupt- und Nebenfragen ordnen. Die Auswertung erfolgte anhand festgelegter Parameter, welche sich auf die Haupt- und Nebenfragen beziehen. Das erhobene Material der Langzeitprobanden diente zur Auswertung der Hauptfrage und der Fragen 1 bis 4. Das erhobene Material der einmaligen Probanden diente zur Auswertung der Hauptfrage und der Fragen 1, 2 und 4. Die Parameter sind jeweils in der Tabelle links zu finden. Des Weiteren wurden bei allen Fragestellungen Aussagen der Probanden für die Auswertung beigezogen. Die Aussagen habe ich *kursiv* wiedergegeben.

Meine Beobachtungen dienen als Stützung des ausgewerteten Materials und sind in diesem Sinn nicht Teil der Auswertung.

6.2.1 Auswertung Frage 1

Erreichen Klänge alle Klienten? Oder macht es einen Unterschied, ob sie für Klänge empfänglich sind, weil sie mit alternativen Heilmethoden bereits vertraut sind?

Zur Auswertung dieser Frage habe ich die Parameter wie folgt festgelegt: Probandengruppe, die mit alternativen Heilmethoden vertraut ist und Probandengruppe, die mit alternativen Heilmethoden nicht vertraut ist. Ferner interessierte mich die Frage, ob die Probanden über die Wirkung der Klänge überrascht waren, welche ich im Anschluss auswerten werde.

Parameter	Körperwahrnehmung: wo wurde was wahrgenommen	Wahrnehmung von Emotionen und Ge- fühlen	Wahrnehmung von Bildern: Bildhaftes (mystisch, transzendentes) Erleben, Al- tersregression
Probandengruppe vertraut: 15 Probanden hatten bislang Erfahrungen mit alternativen Heilmethoden und Meditations-techniken	13 Probanden beschrieben die wahrgenommene Wirkung auf den Körper wie folgt: Verschmelzung des Körpers, Auflösung des Körpergefühls, Wärme, Herzklopfen, Puls im Solar Plexus, Kälte, Katalepsie (Starre der Hände, Arme und Beine), Schwerelosigkeit, Schwere, Wellenvibration, Kribbeln in Händen und Beinen und in den Extremitäten, verbesserte Ganzkörperwahrnehmung Auflösung von Zeit und Raum. Eine Person erlebte den Körper bei gleichzeitiger Entspannung kalt wie in einer Eisschatulle, es	7 Probanden nahmen die Bewegung von Emotionen wie Trauer, Wut, Frieden, Ruhe, Befrieden, Gelassenheit und tiefe emotionale Entspannung wahr: 3 Probanden wurden tief berührt, was bei ihnen Tränen auslöste.	11 Probanden berichteten von bildhaftem bis zu transzendentelem Erleben und schilderten folgende Phänomene: Eintreten in einen grenzenlosen Raum, das Gefühl in einer Kathedrale zu sein, das Innere des eigenen Tempels betreten, Schweben im Universum. Das bildhafte Erleben wurde in allen Fällen mit einem tiefen Gefühl des inneren Friedens erfahren. 5 Personen erlebten ausserkörperliche Erfahrungen. Diese 5 Personen berichteten hinterher, dass sie mit solchen Erlebnissen bereits vertraut waren.

	habe sich um ein unbekanntes, neues Gefühl gehandelt.		
Probandengruppe nicht vertraut: 5 Probanden hatten bislang noch keine Erfahrung mit alternativen Heilmethoden und Meditationstechniken	Die Klänge wurden von allen 5 Probanden somatosensorisch und akustisch wahrgenommen. Ein Proband nahm wellenartige Vibrationen und eingeschlafene Hände wahr und stellte danach eine Veränderung seiner Herzfrequenzvariabilität fest.	Alle 5 Probanden haben kein emotionales Erleben wie etwa innere Gefühlswellen wahrgenommen.	2 Probanden hatten bildhaftes Erleben: ein Proband sah Bilder von Sandstädten, welche er zuvor noch nie gesehen hatte. Die Klänge wurden als Klangmeer wahrgenommen und liessen das Gefühl von Weite entstehen. Die andere Person wähte sich im Ferienhaus in den Bergen.

Frage an die Probanden: Hat die Wirkung der Klänge überrascht?

3 Probanden zeigten sich über die Wirkung der Klänge nicht überrascht. Sie waren bereits mit alternativen Heilmethoden vertraut. 17 Probanden waren überrascht: Bei 3 Personen sank die Pulsfrequenz um 10 Einheiten, was für sie überraschend war, ein Proband war über die Veränderung seiner Herzfrequenzrate überrascht. 4 Probanden zeigten sich über das Lösen der Emotionen überrascht. 3 Probanden hatten tief mystische Erlebnisse, mit welchen sie nicht gerechnet hatten. Hier eine Aussage eines Probanden: *«...ich kam in einen dunklen Raum, es war ein Tunnelraum unten war ein helles Dreieck, ich folgte in einem enormen Tempo mich um die eigene Achse drehend Richtung Dreieck, der Raum veränderte sich, es war ein offener Raum, am Rande des Raums waren aufquellende Wolken, und dann kam eine Phase wo es sehr schwarz war,...., dann kam ich in ein helleres Bild, ich war etwas Kleines im Innern eines Wassertropfens,...., durch den Tropfen sah ich, was Draussen war und sah Himmel, Äste und Wald, im Tropfen fühlte ich eine unendliche Geborgenheit...»*

6.2.2 Auswertung Frage 2

Wohin geht die Aufmerksamkeitsfokussierung, nachfolgend AUF, während der Klangeinheit? Welche nachhaltige Wirkung zeigt sich?

Bei dieser Frage bat ich eine erste Gruppe der Probanden, zu Beginn auf das erarbeitete Lösungsmuster aufmerksam zu fokussieren, und in der Folge zu beobachten, was sich zeigte. Die zweite Gruppe der Probanden bat ich indes, das erarbeitete Lösungsmuster während der ganzen Klangeinheit zu fokussieren. Ich wollte damit herausfinden, ob sie im Alltag einen Unterschied im Lösungserleben feststellen konnten, wenn das Lösungsmuster während der Klangeinheit bewusst fokussiert wurde. Die Auswertung erfolgt an den Parameter in untenstehender Tabelle links und anhand des Abschlussbogens der Klangsequenzprobanden.

Parameter	Rückmeldung der Probanden zur Aufmerksamkeitsfokussierung
<p>Keine kontinuierliche Fokussierung: Die Lösung wurde zu Beginn fokussiert, jedoch nicht bewusst bis zum Schluss der Klangeinheit aufmerksam fokussiert.</p>	<p>6 Probanden teilten mit, dass sie während der Klangeinheit die Lösungsidee bis zum Schluss aufmerksam fokussieren konnten. Dabei konzentrierten sie sich mit Hilfe der Klänge auf das Lösungsmuster. Die Klänge wurden von ihnen physisch in Form von Ganzkörperwellen wahrgenommen und sie konnten eine Verbindung zwischen dem Lösungsmuster und den Klangschwingungen herstellen. Weitere Probanden stellten fest, dass sie emotionale Zustände wie Ruhe, Frieden, unendliche Raumöffnung, Tiefe und Geborgenheit während der Klangeinheit wahrnehmen und fokussieren konnten. 10 Probanden teilten mit, dass physiologische, emotionale und geistige Zustände und Phänomene während der gesamten Klangeinheit wahrnehmbar waren. Das Lösungsmuster wurde überlagert und entschwand. 4 Probanden stellten fest, dass das Lösungsmuster zwischendurch von den erlebten Phänomenen überlagert wurde, jedoch wieder im Bewusstsein auftauchte. Eine Probandin erzählte, dass das Fokussieren auf die Lösung tiefe Trauer ausgelöst habe, und die Aufmerksamkeit auf das Lösungsmuster stand für sie nicht mehr im Vordergrund.</p>

<p>Kontinuierliche Fokussierung:</p> <p>Die Lösungsidee wurde bis zum Schluss der Klangeinheit bewusst aufmerksam fokussiert</p>	<p>Eine Probandin teilte mit, dass sie das bewusste Fokussieren auf das Lösungsmuster während der Klangeinheit als starkes Erlebnis empfunden habe, welche ihr als innere Schlüsselerlebnisse in Erinnerung bleiben und deshalb eine nachhaltige Wirkung entfalten werde. Die Probandin berichtet, dass es ihr nun leichter falle, eine Verbindung zu sich herzustellen zu können, da sie dies in den Klangberatungseinheiten mehrmals erlebt habe. Sie wisse nun, wie eine tiefe Verbindung zu sich selbst herstellen zu können, was sie sehr beruhige. Sie habe erlebt, dass durch die Klänge diese innere Verbindung mit dem, was gerade ist, sehr schnell hergestellt ist und dass das durch das einfache Zulassen im Verlauf der Klangsequenz wie von selber transformiert wird. Ein anderer Proband meinte, dass sich im Alltag nachhaltig ein Gefühl der Zufriedenheit und Ruhe einstellte, mit mehr Selbstsicherheit und einer Erhöhung des Selbstwerts. Seltener reagiere er auf Provokationen und Emotionen von Dritten, bleibe ruhiger, was er in der Arbeit mit Jugendlichen feststellen konnte. Auf der Metaebene könne er sich nun vermehrt beobachten und spüren. Dies ermögliche eine breitere Handlungsfähigkeit.</p>
---	--

Welche Nachhaltigkeit zeigte das bewusste Fokussieren der Aufmerksamkeit auf das erarbeitete Lösungsmuster? Die Auswertung dieser Frage wurde auch anhand folgender Fragestellung im Abschlussbogen an die Klangsequenzprobanden vorgenommen:

Wie hat sich deine Wahrnehmung geändert? (Falls sich diese geändert hat), woran stellst du das im Alltag fest? Hat sich dabei auch dein Blick auf dich selbst/auf andere verändert?

«Während der gesamten Klangsequenz lernte ich meine hohe Sensibilität neu kennen und schätzen. Ich sehe in dieser Veranlagung ein grosses Potenzial in meinem Leben, auch wenn ich dafür manchmal einen hohen Preis bezahlen muss. Mein Blick auf mich selbst und andere ist tendenziell milder bzw. wohlwollender geworden. »

«Ich habe neue Seiten in mir kennengelernt und fühle mich mehr mit mir verbunden. Mir wurde klar, dass wenn ich meine Talente in alles

einbeziehe sich neue Möglichkeiten ergeben, die unglaublich positiv sind. Die Sicht auf meine berufliche Situation hat sich komplett verändert. Der Blick nach innen hat mich sensibler gemacht. Auf andere, wie auch auf mich. Ich habe das Gefühl, offener, entspannter geworden zu sein.»

«Meine Wahrnehmung hat sich stark verändert. Ich habe während den Klangreisen Dinge erlebt, die weit über meine bisherigen Erlebnisse und mein rationales Denken hinausgehen. Mein persönlicher Horizont hat sich daher stark erweitert. Ich sehe mich und meine Wahrnehmung nun als eine viel grössere Ressource in meinem Leben an. Gewisse Ängste haben sich minimiert, was eine starke Erleichterung ist. Ich fühle mich weniger als Mensch, der Teil einer Gesellschaft ist und sich allen Normen fügen muss, als vielmehr eine Seele, welche sich auf einer spannenden Reise befindet. Viele Fragen und Erlebnisse aus meiner frühen Kindheit ergeben nun einen Sinn für mich. Das Erkennen eines Sinnes, verursacht diese starke Leichtigkeit und innere Ruhe, die ich so noch nicht kannte. Dadurch hat sich natürlich auch der Blick auf andere Menschen verändert.»

«Die einzelnen Sitzungen hatten auf mich eine unmittelbare Nachwirkung: Einerseits wurde meine Stimmungslage jedes Mal deutlich aufgehellt und erreichte bereits nach der ersten Klangbehandlung euphorische Höhen. Andererseits spürte ich in körperlicher Hinsicht eine grosse Homogenität und Leichtigkeit, ein fast schon schwebendes Gefühl. Auf der Mitte meiner Stirn und im Brustbereich nahm ich gegen Ende der Klangserie jeweils ein deutliches Kraftfeld wahr.»

«Die Verbundenheit mit meinem Innersten während der Klangberatung habe ich mehrmals als starke Erlebnisse empfunden, die mir als innere Schlüsselerlebnisse in Erinnerung bleiben und deshalb eine nachhaltige Wirkung entfalten. Es fällt mir heute leichter, auch selber eine Verbindung zu mir herzustellen, da ich dies in der Klangberatung (während der Klangreise) mehrmals erlebt habe und so der Zugang erleichtert wird.»

6.2.3 Auswertung Frage 3

Welchen Einfluss üben Klänge in der Systemischen Beratung auf unser Problem- und Lösungserleben aus?

Die Auswertung dieser Frage wurde auch anhand der Vor- und Nachfragebögen der Klangsequenzprobanden ausgewertet. Folgende Parameter in Tabelle links habe ich in Anlehnung an das Systemische Störungsmodell nach Luhmann und an mein Klangmodell festgehalten.

Parameter	Wahrnehmung der Probleme und Lösungen nach den Klangberatungseinheiten
<p>Biologisches System: Wie wirkten die Klänge auf die Körperwahrnehmung nach?</p>	<p>2 Probanden berichteten jeweils in der darauffolgenden Sitzung, dass die Klänge nachhaltig wahrnehmbar gewesen seien. Zwei Probanden konnten dies nicht implizit im Körper fühlen, nahmen das Gefühl der totalen Entspannung mit. Ein Proband berichtete, dass die Klänge im Körper nachwirkten: Er habe über Stunden einen unendlich interessanten entgrenzten Zustand erlebt. Zwei Probanden teilten mit, dass sie besser schlafen, wacher und präsenter im Alltag geworden seien. Eine Probandin schilderte, dass sie den Körper besser wahrnehme.</p>
<p>Psychisches System: Emotionsebene Wurde eine Dissoziation mit schwierigen Gefühlen wie Trauer, Angst und Wut in/nach der Klangsequenz erlebt?</p>	<p>Drei Probanden erlebten während den Klangeinheiten tiefgehende und auch schwierige Gefühle. Es kamen Gefühle wie Trauer und Wut hoch. Die Gefühle hielten insbesondere bei einer Probandin nachhaltig an. Sie erzählte, wie sie die Trauer noch Stunden wahrgenommen hätte. Eine weitere Probandin fühlte ebenfalls Schmerz und Trauer. Eine Probandin hatte hinterher ein ambivalentes Gefühl. Sie konnte jedoch mit der Situation gut umgehen und meinte, dass dies zum Prozess dazugehöre. Die hochkommenden, schwierigen Gefühle wie Wut, Trauer und Angst wurden von fast allen Probanden als integrales Erleben reflektiert, welches sie nicht negativ bewerteten, sondern als Erleben intrapsychischer Prozesse schilderten. Die hochkommenden Emotionen konnten sich aus tieferen Schichten herauslösen und wurden in den folgenden Klangberatungseinheiten als nicht mehr bedrohlich beschrieben und reflektiert.</p>

<p>Psychisches System: Emotionsebene: Fand eine Assoziation mit hilfreichen Gefühlen wie Selbstvertrauen, Vertrauen, Freude und Gelassenheit in/nach der Klangsequenz statt?</p>	<p>Alle Probanden berichteten im Laufe des Prozesses, dass tieferes Selbstvertrauen und Gelassenheit zunehmend fühlbar wurden. Besonders zeigte sich das nach der 5. Klangberatungssitzung. Ein Proband hatte keine emotional schwierigen Gefühle, kam jedoch mit sich in neue Erfahrungsräume hinein und erzählte von einer nachhaltig bleibenden Gelassenheit und Herzöffnung. Es fand bei allen Probanden eine Assoziation mit ihrem Lösungserleben statt. Zusammengefasst wird von mehr Ausgeglichenheit und einer erhöhten Sensibilität und einer schärferen Wahrnehmung berichtet.</p>
<p>Psychisches System: Geistige Ebene: Verstand, Denken und Erkennen</p>	<p>Worte wie mehr Klarheit, Erkennen der eigenen Situation, Motivation, mehr Lebenskraft, geistige Frische wurden von allen 4 Probanden genannt. Zwei Probanden berichteten im Lauf der Klangberatungssequenz, dass sie über mehr Lebenskraft, Klarheit und innere Ausrichtung verfügen würden. Bei den zwei anderen konnte dies nicht explizit festgestellt werden. Ein Proband stellte fest, dass sich nach einer Klangberatungseinheit jegliches Gefühl des sinnlichen Verlangens aufgelöst hatte, dieser Geisteszustand habe gar das Gefühl der Zufriedenheit übertroffen.</p>
<p>Psychisches System: Geistige Ebene: Bewertung des Problemerlebens vor den Klangberatungseinheiten</p>	<p>Alle 4 Probanden waren mit einem Anliegen gekommen, welches sie emotional beschäftigte. Eine Person kam mit Fragen bezüglich der beruflichen Zukunft. 2 Personen hatten emotionale Anliegen, eine ein physisches Anliegen. Alle bezeichneten ihr Anliegen als unerwünschter Zustand. In allen Klangberatungseinheiten wurde das Anliegen und das aktuelle Problemerleben vor der Klangeinheit als störender (gemessen mittels Skalierungsfrage 0 – 10) empfunden, als nach der Systemischen Klangberatungseinheit.</p>
<p>Psychisches System: Geistig Ebene: Bewertung des Problemerlebens</p>	<p>Alle Probanden erlebten nach den Klangberatungseinheiten eine Dissoziation zum Problemerleben respektive der unerwünschte Zustand wurde nicht mehr als zentral störend erlebt. Alle Probanden bewerteten im Laufe der Klangberatungseinheiten, dass das Gefühl der Gelassenheit und inneren</p>

nach den Klangberatungseinheiten	Verbundenheit sich einstellte und zentral auf das Problemerleben einwirkte, dies gar überlagerte, so dass das Anfangsanliegen im Laufe nicht mehr als störend und unerwünscht erlebt wurde. Alle Probanden gaben mir das Feedback, weiter an den Lösungsmustern arbeiten zu wollen.
Soziales System: Interaktionsebene: Hatten die Klänge nach den einzelnen Klangberatungseinheiten einen Einfluss in der Interaktion mit der Umwelt im Alltag?	Die Klänge wurden von allen Probanden als nachhaltige Unterstützung bezüglich Lösungserleben im Alltag empfunden. Eine Probandin stellte fest, dass sich die Arbeit im Team verändert habe, sie sich integrierter fühle und sie mehr in Flow geraten sei. Eine Probandin erzählte, dass sie nach der Klangeinheit einen Termin gehabt hatte, der sie normalerweise nervös gemacht hätte. Unerwartet sei sie äusserst entspannt geblieben, sie habe dies am Ausbleiben des Herzasens festgestellt, welches sich normalerweise einstelle.
Soziales System: Interaktionsebene: Wurde nach den Klangberatungseinheiten eine Musterdurchbrechung im Alltag erlebt?	Alle Probanden teilten mit, dass sie Musterunterbrechungen im Alltag erlebt hätten. Das typische Musterverhalten blieb in gewohnt eingefahrenen Situationen aus: Eine Probandin erzählte, dass die Musterdurchbrechung nicht nur für Freunde und Bekannte sondern auch für sie selber überraschend gewesen sei. Eine andere Probandin erzählte, dass sie im Team ihre Wut rauslassen konnte, was alle und sie selber überrascht habe, es sei unerwartet gekommen, habe sich aber sehr gut angefühlt. Ein weiterer Proband meinte, dass er sich bei einem Zwischenfall mit einem aggressiven Hund gelassener erlebt habe als bei vergangenen Hundezwischenfällen. Eine Probandin erzählte, dass sie wider Erwarten ihres Umfelds ihre Konzepte und Ideen betreffend « <i>ich muss ja jetzt kochen</i> », aufgab. Für sie sei es befreiend gewesen, dass sie ihren alt bekannten Mustern nicht mehr Folge leisten musste sondern wenn schon durfte.
Psychisches System: Emotionsebene, Vom Problem zum Lösungserleben:	Ein Unterschied im emotionalen Erleben nach der Klangsequenz wurde von allen vier Probanden bejaht. Die Klangsequenz habe zu mehr Selbstvertrauen und Klarheit geführt, habe sensibel gemacht, auf sich gut zu hören und den eigenen Stärken bewusst zu sein. Körperliche und seelische

Unterschiede im emotionalen Erleben nach der gesamten Klangsequenz	Gesundheit sind ins Zentrum gerückt. Eine Probandin berichtete von einer neuen Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit. Ein Proband meinte zu den Klängen, dass er dank derer Zugang zu seinem Innersten gefunden habe und mit dem Wesentlichen des Selbst verbunden sei. Alle Probanden meldeten zurück, dass die Ganzkörperwahrnehmung einen wichtigen Stellenwert erhalten habe, also dass man besser auf Bauch und Herz höre und fühle.
--	---

Ein Proband meldete die Wirkung der Klangberatung wie folgt zurück: *«Neu fühlte ich eine enorme Energie wie Starkstrom im Kopf (sehr angenehm) auch als ich ins Bett ging, schlief ich nicht lang, am nächsten Tag war ich voller Präsenz und Leichtigkeit und konnte die Infos spielend abrufen, als ob eine Hochspannungsleitung verlegt worden wäre, ... eine elektrische Energie.»*

Die nachhaltige Wirkung bezüglich des Problem- und Lösungserlebens habe ich auch anhand folgender Frage des Abschlussbogens ausgewertet. Nachfolgend werden die Aussagen der Klangsequenzprobanden wiedergegeben:

Wie wirkte die gesamte Klangsequenz auf dich?

«Die gesamte Klangsequenz führte zu einer allgemeinen Verbesserung und Stabilisierung meines emotionalen Zustands. Ich bin seither in einer ausgeglicheneren Verfassung als vorher. Mein aktuelles Befinden ist geprägt durch ein harmonisches Grundgefühl, das durch äussere Einflüsse kaum noch antastbar ist. Negative Emotionen (wie Angst, Nervosität, Aggressivität etc.) spielen in meinem Alltag praktisch keine Rolle».

«Die Klangsequenzen erlebte ich in den Sitzungen unterschiedlich. Die ersten Klangsequenzen wühlten mich auf, verstärkten innere Gefühle. Ich hatte oft den Eindruck, dass der Klang das Thema vertiefte, aufschürfte und freilegte. Die zweite Hälfte der Klangsequenzen wirkte auf mich entspannend und klärend. Mein Körper fühlte sich besser durchblutet und belebt. Im Einklang.».

«Es fühlte sich an wie eine Reise. Auf dieser Reise habe ich viele verschiedene Emotionen erlebt. Mal war ich tiefenentspannt, mal aufgewühlt. Die gesamte Klangsequenz hat in mir eine gewisse Leichtigkeit entfacht, welche ich bis anhin nicht kannte. Daher war diese Reise für mich bereichernd.»

«Eine Wohltat für die Seele. Eine Reise ins Innere, zu mir selbst. Insgesamt fühle ich mich in mir selbst gefestigter und ich spüre mich mehr, mein innerer Bezugspunkt ist sehr viel stärker und stabiler geworden. Dadurch habe ich mehr Selbstvertrauen da ich weiss wer ich bin und meine Daseinsberechtigung gar nicht mehr in Frage stelle seit einiger Zeit. Ich fühle mich meistens liebevoll mit mir selber verbunden und schaue mehr nach innen als nach aussen.»

Ich wollte von den Probanden wissen, wie sich das Anfangsanliegen verändert hatte, ob sie eine Assoziation zum erwünschten Zustand erlebten. Mit der Frage zur Unterschiedsbildung wollte ich zum Reflektieren anregen. Die Fragen habe ich wie folgt formuliert:

Hat sich dein Anfangsanliegen, mit dem du zur ersten Sitzung gekommen bist während der gesamten Klangsequenz bewegt/verändert? Welchen Unterschied nimmst du wahr?

«Mein Anfangsanliegen bestand in der Hoffnung, von meinem Tinnitus befreit zu werden. Unmittelbar nach den Sitzungen (und meist auch für den restlichen Tag) wurde das Geräusch in meinem linken Ohr zwar leiser, trat aber am folgenden Tag wieder in gewohnter Lautstärke auf. Im Verlauf der Klangserie verschob sich mein ursprüngliches Anliegen in dem Sinne, als ich keine „Heilung“ vom Tinnitus mehr erwartete, was in dieser kurzen Zeitspanne ohnehin nicht sehr realistisch war. Stattdessen verschob sich der Akzent meiner Erwartung auf die Stabilisierung meines seelischen Gleichgewichts (v.a. innere Ruhe), worin für mich eine zentrale Voraussetzung für eine erfolgversprechende Tinnitusbehandlung liegt. Diese (revidierte) Erwartung wurde durch die sieben Klangsequenzen vollumfänglich erfüllt.»

«Mein Anfangsanliegen hat sich stetig verändert. Am Anfang ging es um Mangel, was fehlt, was sich verändern müsste, damit sich die berufliche Situation ändert. In den folgenden Sitzungen stiessen wir zu den Stärken, wie ich gerne arbeiten möchte, was helfen könnte.»

Möglichkeiten zum Umsetzen wurden zusammen erarbeitet. Immer sehr nahe bei mir, was zu mir passt, wie es sich körperlich anfühlt. Was näher, was weiter weg ist. Dies öffnete auf allen Ebenen Welten. Ich konnte für mich ganz vieles herausfiltern und verarbeiten. Es war, als würden die Synapsen neu verkabelt und verknüpft. Die Enge die ich gefühlt hatte, das Zerrieben werden wich einer Leichtigkeit und viel Fernsicht. Sich Neuem zuwenden und alte Pfade verlassen wurde greifbar.»

«Es ist schwierig zu beurteilen ob sich mein Anliegen während der gesamten Sequenz bewegt/verändert hat, da ich diese Veränderungen wahrscheinlich nicht alle bewusst wahrgenommen habe. Sicherlich war ich während der gesamten Klangsequenz in einer Phase der Veränderung, welche ich teils bewusst wahrgenommen habe und sich teils unbewusst abgespielt hat. Ich nehme eine gewisse Ruhe und Leichtigkeit wahr, welche ich vorher in Bezug auf mein Anliegen nicht verspürt habe. Ich war in einer Abhängigkeit, von welcher ich mich gerne lösen wollte. Die grösste Veränderung habe ich dann wahrgenommen, als ich in meinem Alltag ein mir bis anhin fremdes Verhalten aufwies, welches in mir für Verwirrung sorgte. Bei der nächsten Sitzung wurde mir während dem Erzählen bewusst, dass ich meine alten Verhaltensmuster durchbrochen habe und mich unbewusst in einer Veränderung befand, welche genau auf mein Anliegen zu zielte.»

«... allgemein gesagt finde ich, die Klangberatung hilft sehr gut, aktuelle innere Spannungen, seelische Nöte, etc. zu lösen und längerfristig und nachhaltig den Zugang zu seinem Inneren zu finden. Dafür braucht es nach meiner Erfahrung mehrere Beratungen über einige Wochen/Montage hinweg (so wie ich es gemacht habe). Ich habe es so erlebt, dass sich mit jeder Klangberatung der innere Bezugspunkt festigt, da sich jedes Mal ein starkes inneres Erleben und eine Verbundenheit mit mir selber, mit dem was sich gerade innerlich abspielt, einstellte. Dies empfinde ich als ungemein wertvoll.»

6.2.4 Auswertung Frage 4

Wie können Klänge in der Systemischen Beratung sinnvoll eingesetzt werden?

Diese Frage wird anhand der Aussagen der Klangsequenzprobanden ausgewertet. Meine Erfahrungen mit der Methodenkombination fließen in die Ergebnisse in Kapitel 7.1.4 ein, wo ich in einem Interview Fragen aus dem Kolloquium vom 13.2.2019 beantwortete.

Aussagen der Probanden

«Für mich ist die Kombination beider Methoden sehr einleuchtend. Der systemische Bereich war immer sehr spannend, anregend, hilfreich hat mir neue Wege gezeigt und mich weiter genommen. Auch die Sequenz in der wir mit den Gefühlen (Wut, Angst, Macht) gearbeitet haben war für mich der Schlüssel zu meiner Offenheit. Die Klangmethode war auf einer ganz anderen Ebene aktiv. Den Klang im Körper zu fühlen, durch den Körper durch war reinigend und belebend.»

«Die Kombination war für mich zwingend erforderlich. Ich hätte mich ohne die systemische-Beratung nicht auf die Klangreisen einlassen können. Auch das anschließende Besprechen des Erlebten war für mich unerlässlich. Für mich war diese Kombination optimal.»

«Super Kombination, die Klangsequenz als Vertiefung sehr hilfreich. Am hilfreichsten fand ich die Aufstellung und Klangsequenz.»

«Aus meiner Sicht lag der Fokus der Behandlung klar auf den Klangmethoden. Dabei gelangte kein fixes Schema zur Anwendung, sondern ich schätzte die flexible Reaktion von Sujata auf mein individuelles Befinden.»

7. Ergebnisse, Beobachtungen und Überlegungen

Das folgende Kapitel fasst die Auswertungsergebnisse zusammen. Die Ergebnisse werde ich diskutieren, eigene Beobachtungen schildern, die Fragestellungen der Arbeit jeweils beziehend auf den Theorieteil beantworten und mit einem Fazit das Unterkapitel beenden. Schliesslich runden eigene Beobachtungen und Überlegungen und der anschließende Ausblick für die Systemische Beratung das Kapitel ab.

7.1 Ergebnisse

Die Auswertung des Datenmaterials von Kapitel 6 hat zu folgenden Ergebnissen in den Unterkapiteln geführt:

7.1.1 Ergebnis Frage 1

Frage 1: Erreichen Klänge alle Klienten? Oder macht es einen Unterschied, ob sie für Klänge empfänglich sind, weil sie mit alternativen Heilmethoden bereits vertraut sind?

Die Klänge wurden ausnahmslos von allen Probanden körperlich (akustisch und somatosensorisch) wahrgenommen. Jene Probandengruppe, die mit alternativen Heilmethoden und oder mit Meditationstechniken vertraut war, hat die Klänge auf unterschiedlichen Ebenen wahrgenommen: Bildhaftes, emotionales und physisches Erleben haben alle Probanden dieser Gruppe erlebt. Gerade das bildhafte regressive und auch mystische Erleben kam bei dieser Gruppe gehäuft vor. Emotionale Zustände wurden intensiver wahrgenommen, sei es über bildhaftes Erleben oder über Gefühle, die sich zeigten. Die Probanden der zweiten Gruppe, die mit alternativen Heilmethoden wenig bis kaum vertraut waren, nahmen die Klänge primär akustisch und über den Körper wahr und berichteten über einen wohlfühlenden Entspannungszustand im ganzen Körper. Sie berichteten indes seltener von bildhaftem Erleben. Ebenfalls nahmen sie kaum emotionale Gefühlsbilder wahr. Zusammengefasst stellte sich jedoch bei dieser Gruppe eine Entspannungsreaktion ein, die nachhaltig ihre Wirkung zeigte. Die Senkung der Pulsfrequenz konnte ich bei fast allen Probanden feststellen. Ein Proband war über die Veränderung seiner Herzfrequenzrate, welche er über eine Garmin Uhr gemessen hatte, sehr erstaunt.

Sowohl das Alter wie auch das Geschlecht spielten bei der qualitativen Wahrnehmung der Klänge keine Rolle. Interessant ist das Ergebnis, dass fast alle Probanden über die Wirkung der Klänge überrascht waren.

Der bifokale Blick - Meine Beobachtungen während und nach der Klangeinheit

Ich konnte während der Klangeinheit bei den Probanden folgende Phänomene beobachten: Körperstarre, erhöhte, gesunkene Atemfrequenz, Veränderung der Muskelspannung, muskuläre Entspannung, veränderter Herzschlag, Senkung der Pulsfrequenz und tiefe Entspannung. Ebenfalls auffallend war, dass ausnahmslos alle Probanden nach der Klangeinheit einen anderen Gesichtsausdruck und Blick hatten: das Gesicht war bei allen weicher und breiter. Die Entspannungsreaktion war sichtbar. Der Blick war weit, die

Augen gross. Alle Probanden waren im Gang langsam und bedächtig, und fanden erst nach einer Weile ins Tagesbewusstsein zurück. Ausnahmslos alle Probanden fanden nach der Klangeinheit keine Worte, einige suchten mit den Augen in den Ecken der Raumdecke nach Worten. Ich war immer wieder beeindruckt, wie tiefgehend die Klänge gewirkt hatten.

Antwort auf Frage 1: Die Klangschwingungen wurden von allen Probanden jeden Alters und beider Geschlechter akustisch und als Vibrationen fühlend wahrgenommen. Die Klänge führten alle Probanden in einen Entspannungszustand. Die Erfahrung mit alternativen Heil- oder Meditationsmethoden kann einen Einfluss auf tiefergehendes Erleben haben. Probanden mit wenig oder keiner Erfahrung waren dem Klangexperiment gegenüber offen, konnten jedoch ausser der Wahrnehmung über Hören und Fühlen nur vereinzelt weitergehende Wirkungen der Klänge bewusst wahrnehmen und beschreiben. Eine Perturbation durch die Klänge wurde vereinzelt von den Probanden physiologisch und emotional wahrgenommen. Das Ergebnis der Frage 1 bestätigt die Wirkung der Klänge auf Körper, Geist und Seele, wie sie in Kapitel 2 zusammengefasst wird. Die Wirkung der Klänge entfaltet sich je nach Resonanzfähigkeit des Klienten unterschiedlich und ein Wandel ist durch die Erhaltung seiner Autopoiese eingeschränkt.

Fazit: Klänge bieten den Klienten neue Erlebnis- und Erfahrungsräume innerhalb ihres Möglichkeitsraums an und erweitern ihr Perspektivenspektrum. Für die Systemische Klangberatung ist nicht zentral, ob jemand bereits Erfahrung mit Meditation oder alternativen Heilmethoden hat.

7.1.2 Ergebnis Frage 2

Frage 2: Wohin geht die Aufmerksamkeitsfokussierung, AUF, während der Klangeinheit? Welche nachhaltige Wirkung zeigt sich?

Die Fokussierung auf das erarbeitete Lösungsmuster während der Klangeinheit wurde von jenen Probanden, die nicht aufgefordert waren, die Lösungsidee durchgehend zu fokussieren, sehr unterschiedlich erlebt. Die Aufmerksamkeit richtete sich hierbei auf das physische, emotionale und geistige Erleben und pendelte je nach dem frei zur Lösungsidee zurück. Die Lösungsidee entschwand bei jenen Probanden ganz, die bildhaftes, regressives oder mystisches Erleben hatten. Die Aufmerksamkeit wurde von den sinnlichen Erlebnissen voll und ganz absorbiert, so dass das Lösungsmuster nicht mehr im

Fokus stand. Die Probanden erlebten die Klangeinheit als beruhigend und tiefenentspannend. Der Entspannungszustand ermöglicht indes ein Fokussieren auf gewünschte Zustände, wie wir aus Kapitel 4 wissen, so dass eingangs erarbeitete Lösungsidee in unterschiedlichen Bewusstseinszuständen ihre Wirkung gleichwohl auch im Nachgang entfalten kann, wie die Auswertung der Aussagen der Klangsequenzprobanden ergibt. Wünschenswerte Zustände wurden also während der Klangeinheit unbewusst aktiviert, obschon nicht mehr auf das erarbeitete Lösungsmuster fokussiert wurde. Diejenigen Probanden, die die Lösungsidee bis zum Schluss der Klangeinheit fokussieren sollten, konnten eine nachhaltige Wirkung im Alltag bewusst feststellen. Sie machten die positive Wirkung an intrapsychischen Erlebnisprozessen und Musterunterbrechungen im Alltag fest. Dieses bewusste Wahrnehmen wurde von der inneren Instanz beobachtet, womit die Fokussierung auf den erwünschten Zustand über die Klangberatungseinheit verlängert wurde. Beide Probandengruppen erlebten die Klänge als wohltuende tiefgehende Erfahrung, die nachhaltig ihre Wirkung zeigte. Die Auswertungsergebnisse der Aussagen der Klangsequenzprobanden bezüglich der nachhaltigen Wirkung lässt mich schlussfolgern, dass sich die Wahrnehmung erweitert hat, was sich nachhaltig positiv auf das Anliegen ausgewirkt haben mag. Die Ergebnisse bestätigen die theoretischen Grundlagen in den Kapiteln 3 bis 4.

Meine Beobachtung:

Im Folgegespräch mit den Klangsequenzprobanden stellte sich heraus, dass die Erweiterung der Wahrnehmungsmöglichkeiten für die Probanden eine Ressource im Lösungsfinden war. Interessant zu beobachten war, dass der gewünschte Zustand also nicht ausschliesslich über einen kognitiven, sondern auch über einen emotionalen Prozess erlebbar wurde. Der entspannte Zustand erhöhte ausnahmslos bei allen Probanden die Konzentration, welche für die Fokussierung auf gewünschte Zustände erforderlich ist.

Antwort auf Frage 2: Die aufmerksame Fokussierung auf eine Lösungsidee oszilliert zwischen den veränderten Bewusstseinszuständen und ist für die Probanden während und nach der Klangbegleitung nicht immer mit dem Tagesbewusstsein fassbar, hat jedoch eine nachhaltige Wirkung und ermöglicht bewusstseinsweiteres Wahrnehmen. Die theoretische Herleitung von Kapitel 4.1.1. sehe ich hiermit bestätigt.

Fazit: Im Entspannungszustand können wir konzentrierter auf gewünschte Zustände fokussieren. Als Trägerwelle des Bewusstseins übermittelt der Klang die Lösungs-Informationen an die bio-psycho-sozialen Systeme des menschlichen Organismus, was das

Problem- und Lösungserleben nachhaltig beeinflussen kann.

7.1.3 Ergebnis Frage 3

Frage 3: Welchen Einfluss üben Klänge in der Systemischen Beratung auf unser Problem- und Lösungserleben aus?

Gestützt auf Kapitel 2, 3 und 4 führen Klänge in einen Entspannungszustand, in welchem besser auf Lösungsmuster fokussiert werden kann. Gleichzeitig können Klänge Gefühle wie Geborgenheit, Selbstvertrauen und Gelassenheit auslösen. Lösungserleben wird genau von diesen Gefühlen und Gefühlsgedanken getragen, welche mittel- bis langfristige Geist, Körper und Seele entspannen. Die Auswertung der Ergebnisse macht deutlich, dass Grundgefühle wie Ausgeglichenheit, heitere Gelassenheit, erhöhte Sensibilität, schärfere Wahrnehmung, Selbstvertrauen und Klarheit vermehrt nach den Klangberatungseinheiten und nach der gesamten Sequenz erlebt wurden, was sich auf den Lösungsprozess positiv auswirkte. Entspannungszustände konnten nach den einzelnen Klangberatungseinheiten zu einer Dissoziation zum Problemerkennen führen und haben den Probanden weitere Räume ihres Möglichkeitsraums für Lösungen geöffnet. Die Auswertung zeigt, dass das Klang-Prozesserleben internal je in den drei Phänomenbereichen (psychisches, biologisches und soziales System) zu einer Neuordnung geführt haben kann, welche wiederum mit den anderen Systemen in Resonanz gehen konnten. Die Probanden erlebten eine Veränderung in Körper, Psyche und Geist, was sich nachhaltig auf die Bewertung des Problemerkennens auswirkte und Raum für Lösungen ermöglichte. Die Klänge lösten gestaute Emotionen, was nicht immer als angenehm erlebt wurde, und boten gleichzeitig Raum für hilfreiche Emotionen und Gefühle an. Allgemein wurde berichtet, dass sinngemäss das Ganzkörperbewusstsein zunahm, was aus meiner Sicht die Bewertung des Problemerkennens verändern kann und dadurch in der Praxis Lösungen leichter zugänglich werden. Im Rahmen der Unterschiedsbildung konnten nach den Klangberatungen Musterunterbrechungen im Alltag festgestellt werden, welche zuvor als erwünschte Zustände beschrieben wurden. Die Klangberatung machte möglich, dass die Probanden ihren Möglichkeitsraum erweitert wahrnehmen konnten, so dass Unterschiede erfahrbar wurden und Neues entstehen konnte. Das Neue, die Lösungsidee wurde im entspannten Zustand verknüpft, was die Dissoziation zum Problemerkennen förderte, wie ausnahmslos alle Probanden rückmeldeten.

Über den ganzen Prozess stellten die Probanden eine Zunahme von Gelassenheit fest, ein Grundgefühl, welches tiefe innere Ruhe, Ausgeglichenheit und innere Ausrichtung

fördert und welches das Schauen auf Problem- und Lösungserleben nachhaltig beeinflussen kann.

Meine Beobachtung:

Alle 4 Probanden wollten stets am Anliegen weiterarbeiten, stellten jedoch im Lauf der Klangsequenz fest, dass das Anliegen oder Problemerkennen nicht mehr so zentral störend erlebt wurde. Es entstand mit der Zeit der «Solution Talk» (Schmidt 2013, S. 41) mit einer Klangeinheit, die die Probanden als angenehme, unangenehme oder angelegte nonverbale Phase erlebten, welche ich spontan «Solution Sound Wave» bezeichnen würde. Auffallend war, dass ausnahmslos alle Probanden eine Neugierde für sich entdeckten, und mehr über ihr eigenes Potential erfahren wollten.

Antwort auf Frage 3: Klänge beeinflussen das Problemerkennen und öffnen Räume für erarbeitete Lösungen im Beratungsprozess. Die Wirkung des Klangs schafft tiefes Vertrauen zum Selbst und verbindet Herz und Geist. Die neu aktivierten Wahrnehmungskanäle erweitern das Bewusstsein, indem nicht nur mit dem Verstand analysiert und reflektiert wird, sondern Körper und Emotionen in den Wahrnehmungsprozess bewusst integriert werden. Das Herz verbindet sich mit dem Gehirn (Kap. 4.3). Positives Erleben zeigt eine Nachhaltigkeit und beruhigt die Gedanken. Die gewonnene innere Klarheit schafft Distanz zum Problemerkennen. Die Systemische Klangberatungseinheit ermöglicht eine Assoziation mit erwünschten Zuständen, indem im Wesentlichen im Prozess die Ganzkörperwahrnehmung erhöht wird. Sinngemäß und im Wesentlichen entfaltete sich bei allen Probanden Gelassenheit und das Selbstwertgefühl veränderte sich positiv. Die theoretischen Herleitungen aus den Kapiteln 2 bis 4 kann ich hier bestätigen.

Fazit: Die Systemische Klangberatung ist eine Methodenkombination, die Lösungserleben auf unkonventionelle Art und Weise ermöglicht. Meditationsmethoden und Entspannungsübungen lösen ebenfalls Entspannungsreaktionen aus, bedingen aber, dass wir dafür etwas *tun* müssen. Klänge hingegen lösen innert kurzer Zeit eine Entspannungsreaktion aus, ohne dass wir dafür etwas *tun* oder *können* müssen, was ich im Beratungsprozess als hilfreich und positiv erlebte.

7.1.4 Ergebnis Frage 4

Frage 4: Wie können Klänge in der Systemischen Beratung sinnvoll eingesetzt werden?

Diese Frage wurde in einem mit mir durchgeführten Interview beantwortet. Die Interviewfragen dazu wurden mir im Kolloquium vom 13.2.2019 durch die Mitstudierenden und

die anwesenden Dozentinnen und Dozenten gestellt.

Wie hast du die Kombination erlebt? Was gibt es zu beachten?

Die Methodenkombination erlebte ich bei allen Probanden als nachhaltig und zielführend. Die Vor- und Nachgespräche gaben mir und den Probanden den Raum, das Erlebte gemeinsam zu reflektieren, was die meisten Probanden als hilfreich empfunden haben. Zu beachten ist, dass man in der Anwendung der Systemischen- und der Klangmethoden sattelfest sein sollte. Wie die Methoden zu kombinieren sind, sollte vor der Klangberatungseinheit gut durchdacht sein. Man sollte sich bewusst sein, was erreicht werden soll und die Methoden stets am Prozess orientierend anwenden. Wichtig ist, dass man mit Tranceinduktionen vertraut ist.

Welche Methoden der Systemischen Beratung eignen sich?

Sämtliche Methoden aus dem Einzelfallsetting für Herz und Geist sind geeignet, wie auch körperzentrierte Methoden aus der Neurosystemischen Beratung. Da es sich hier um die Überprüfung der Wirksamkeit der Systemischen Klangberatung handelt, hätte ich nicht auf die Klänge verzichten können.

Wie bist du als Beraterin mit schwierigen Emotionen der Probanden umgegangen? Wie mit Ambivalenzen?

Die Systemische Klangberatung hat bei den Probanden schwierige Emotionen hochkommen lassen. Wichtig war, dass ich diesen Zustand auffangen konnte und die Probanden fühlen konnten, dass die Emotionen zum Prozess gehören dürfen. Es ging beim Prozess nicht darum, sich gut fühlen zu müssen, sondern wahrzunehmen, was sich zeigt. Das war nicht allen Probanden bewusst, was wir im Einzelfall besprachen. Die Klangberatungseinheiten lösten bei einer Probandin auch Ambivalenzen aus, was im Prozess gemeinsam reflektiert wurde.

Gab es Erwartungserwartung an dich als Beraterin?

Ich hatte keine Rückmeldungen, dass die Probanden an mich besondere Erwartungen hatten. Ich stellte fest, dass sie mir voll und ganz vertrauten und mir die Begleitung von schwierigen Prozessen zutrauten. Das hat mich tief berührt und mich für diese Methodenkombination offen gemacht.

Besteht bei der Anwendung von Klängen ein Risiko für die Klienten?

Eine Gefahr besteht nicht, denn es kann mit dem Klienten nur das in Resonanz gehen,

wofür er/sie resonanzfähig ist.

Eignet sich die Systemische Klangberatung auch im Mehrpersonensetting?

Die von mir entworfene Methode ist für das Einzelsetting erarbeitet worden. Ich habe jedoch die Klangberatungseinheit auch bei einem Paar anwenden dürfen. Die Klangerfahrung wurde von beiden Personen als äusserst verbindend und positiv erlebt. Gleichzeitig teilten sie mit, dass sie während der Klangeinheit übertragbare emotionale und mentale Gefühlswahrnehmungen erlebt haben. Das Paar würde die Klangberatung weiterempfehlen.

Gibt es Themen, die sich besser eignen?

Es eignen sich grundsätzlich alle Themen, sofern die Klienten in der Lage sind, mit ihren Emotionen und Überraschungen umgehen zu können. Es geht hier primär nicht um eine Wellness-Methode, sondern um eine Aktivierung von Wahrnehmungskanälen im Hinblick darauf, dass man sich im Alltag besser wahrnehmen kann. Ich würde es als Bewusstseinsweiterung bezeichnen.

Welche Klienten eignen sich nicht für eine Systemische Klangberatung?

Die Systemische Klangberatung eignet sich nicht, wenn Klienten folgende Zustände erleben: Akute Belastungsreaktionen, diagnostizierte psychische Störungen, Verdacht auf eine psychische Störung oder Verdacht auf eine psychische Problematik. Da es sich um eine Beratung handelt, steht der Wahrnehmungs- und Erkennungsprozess im Zentrum. Es geht hier um ein Beratungssetting, bei dem Ressourcen erarbeitet werden. Die genannten Zustände sollten psychotherapeutisch begleitet werden.

In welchem Arbeitskontext macht die Systemische Klangberatung Sinn?

Es eignet sich jeder Beratungs-Arbeitskontext ausserhalb des Pflichtkontextes. Die Klienten wie auch die Beratenden sollten der Methode gegenüber offen sein. Ich habe da sehr gute Erfahrungen gemacht: die Probanden waren alle sehr neugierig und offen; es war ein wahres Geschenk.

Antwort auf Frage 4: Klangmethoden lassen sich problemlos mit Systemischen Methoden verbinden und unterstützen die Klienten bei der Lösungsfindung. Ich sehe meine Hypothese der Systemischen Klangberatung von Kapitel 4.4 bestätigt.

7.2 Eigene Beobachtungen und Überlegungen

Die Systemische Klangberatung habe ich als äusserst effektiv erlebt. Ich konnte mir im Vorfeld keine Vorstellung machen, wie die Wirkung der Kombination von nonverbalen und verbalen Methoden sein würde, umso mehr war ich vom gesamten Klangberatungsexperiment von Oktober 2018 bis Ende März 2019 überrascht. Unerwartet war, wie rasch sich das Anliegen der Klangsequenzprobanden im Laufe der Sequenz veränderte und wie effektiv die Unterstützung und Wirkung der Klänge war. Überraschend waren auch die Ergebnisse der einzelnen Klangberatungseinheiten. Bei all den positiven Prozessergebnissen war mir wichtig, die Haltung der Ergebnisneutralität zu wahren. Die positiven Feedbacks erweckten bei den Probanden Zuversicht und Hoffnung, mit Hilfe der Klangberatung ihr Problemerleben verändern zu können, was wiederum eine Erwartungserwartung hätte erwecken können. Als Beraterin war mir wichtig, die Klangberatungseinheiten als prozessorientiertes Erkennen zu sehen. Mir war klar, dass letztendlich die Probanden bestimmen, womit sie in Resonanz gehen wollen und wieviel sie von dem Wahrgenommenen erkennen und umsetzen wollen. Gestützt auf die Erkenntnisse der Autopoiese blieb somit die Wandelbereitschaft bei den Probanden. Die Klangsequenz war ein Prozess, welcher weniger auf ein Ziel ausgerichtet war, sondern hervorbringen sollte, was sich gerade zeigt: Ich war hier die Begleiterin, die bildlich gesprochen mit einer stark leuchtenden Lampe den Raum ausleuchtete und die Probanden frei ihren Weg wählen konnten, der für sie stimmig war.

Herz und Geist Synchronisation

Ich finde jene Forschungsergebnisse interessant und bahnbrechend, die zeigen, dass das Herz einen weitaus stärkeren Einfluss auf den menschlichen Organismus ausübt als das Gehirn. Gestützt auf diese Forschungsergebnisse sind jene Methoden zukunftsweisend, die den Körper integrieren und bei denen das gesamte Wahrnehmen im Zentrum steht. Klänge verbinden Herz und Geist und sind eine wertvolle Unterstützung im Prozess. Herz-Methoden, die das Fühlen integrieren, haben eine transformierende Energie und führen zum Gefühl der Ganzheit. Die innere Beobachterinstanz indes erkennt und kann diese transformierende Kraft bewusst machen.

Das Klangexperiment bestätigte meine Annahme, dass die Verbindung von kreativen intuitiven Methoden mit kognitiv analytischen ihre Wirkung zeigt: je besser wir uns wahrnehmen, umso harmonischer ist das Lebensgefühl und Finden der Mitte. Wichtig war dabei, dass die Methodenkombination der Systemischen Klangberatung von meiner inneren Überzeugung getragen wurde, was bei der Anwendung ebenfalls eine Wirkung

hatte. Dies erforderte sowohl eine emotionale wie auch kognitive Auseinandersetzung mit den einzelnen Wissenschaftsbereichen. Gleichzeitig konnte ich immer wieder an mir die Wirkung der Klänge fühlen und die Herz Geist Synchronisation an mir selber testen. Ich habe viel Energie und Zeit investiert, um das Klangexperiment authentisch und überzeugend durchführen zu können.

Die Haupthypothese, dass Klänge unser Bewusstsein bewegen und beleben können, kann ich gestützt auf den empirischen Teil ebenfalls bestätigen. Die Frage, ob Klänge als Klangmethoden in der Systemischen Beratung wirkungsvoll eingesetzt werden können, kann ich gestützt auf den theoretischen und den empirischen Teil klar bejahen. Die Nebenfragen wurden im empirischen Teil in Kapitel 7 beantwortet.

7.3 Ausblick

Mit der Etablierung von Methoden, die die Körper- und Emotionswahrnehmung integrieren, wurde im Beratungskontext ein Meilenstein gesetzt. Das Ganzkörperbewusstsein nimmt bei den Beratenden einen wichtigeren Stellenwert ein, als dies noch vor rund 20 Jahren der Fall war. Diese Entwicklung wurde entscheidend durch Forschungsergebnisse der Neurowissenschaft gefördert. Eine rein kognitiv analytische Beratung erachte ich nicht als sinnvoll und zielführend. Die Systemische Klangberatung ist eine Methode, die Herz und Geist verbindet und das Ganzkörperbewusstsein erhöht. Jede beratende Person geht vor allem mit der Methode in Resonanz, die mit ihr am besten übereinstimmt. Es muss auch für den Beratenden passen, nur dann kann sich die Methode ganz entfalten und wirken. Somit wäre dies eine Methode, die stark auf das Hören und Fühlen abstellt. Mit der von mir konstruierten Systemischen Klangberatung hoffe ich, einen Beitrag zur Anreicherung des Methodenkoffers beigetragen und den Methodenraum für die Beratenden erweitert zu haben.

8. Schlussfolgerungen

Die Systemische Klangberatung ist eine Methode, die Herz und Geist zusammenbringt, die kreative Intuition mit dem logischen Verstand vereint, Fühlen und Denken schärft, und neue Erfahrungsräume schafft für das, was sich aktuell den Klienten zeigt. Es ist eine wirksame Methode, die das Ganzkörperbewusstsein, das Bewusstsein, aktiviert und gleichzeitig das geistige Erkennen fördert. Die Wechselwirkung von Fühlen, Denken und Erkennen steht bei dieser Methode besonders im Zentrum. Es geht nicht darum, sich bei

der Klangberatung ausschliesslich gut zu fühlen, sondern mit dem in Beziehung zu treten, was sich gerade zeigt. Das kann auch Unangenehmes beinhalten. Hier geht es um die Verbindung mit dem Selbst. Zentral dabei ist die Erkenntnis, wie das Denken unser Fühlen und umgekehrt beeinflussen kann. Die innere Beobachterinstanz erkennt die Unterschiede von Ist-Soll Zuständen und lässt diese erfühlen und erleben. Die inkorporierte Beobachterinstanz sieht die Natur der Dinge, ohne zu bewerten, wie sie ist. Unsere Kultur ist mit der Integration des Körpers als Wahrnehmungskanal noch nicht so vertraut. Doch mir erscheint dies der wesentliche Teil des Erkennens zu sein. Der logische Verstand kann ja nur auf Grundlage des Wahrnehmens im Hier und Jetzt geistig erkennen und wünschenswerte Zustände und damit abgeleitet Lösungsmuster erarbeiten. Die Klänge nehmen uns mit in andere Erfahrungsräume des Erkennens, die innere Beobachterinstanz, das Bewusstsein, ist dabei präsent. Die Systemischen Beratungsmethoden können vor und nach der Klangeinheit als Förderung des Erkennens gesehen werden, was ein nachhaltiges Wirken im Alltag zur Folge haben und zu einer Qualitätssteigerung des Lebensgefühls führen kann. Es versteht sich von selbst, dass die Klangberatung die Rolle einer Türöffnerin spielt, den Weg der Erkenntnis muss jeder selber gehen und die Praxis bewusst leben wollen.

Das Systemische Klangexperiment hat mich mit neuen Erkenntnissen reich beschenkt. Die Klänge haben mich dabei ebenfalls in unbekannte Tiefen mitgenommen, wo ich mir neu begegnet bin. Sie haben mich Verborgenes sicht- und wahrnehmbar machen lassen, mich immer wieder konfrontiert, was ich aufgeben und was ich beibehalten soll. Die Klänge haben mich eine innere Dimension erfahren lassen, die mir neu war. Die gewonnene Introspektion weckt in mir Neugierde und Interesse, dieses komplexe Leben Innen wie Aussen weiter zu explorieren. Die Klänge waren dabei die transformierende Kraft, welche mich in diese Neuen Räume des Daseins mitgenommen hat. Das Klangexperiment eröffnete mir eine klare innere Ausrichtung, welche ich gedenke, als Person und Beraterin weiterhin kreativ zu leben. Die Klänge haben mich für Neues neugierig und offen gemacht.

Mit folgendem Zitat von Rumi vollende ich die vorliegende Arbeit:

«Die Seele bekam ihre eigenen Ohren, um Dinge zu hören, die der Verstand nicht hört.»

Rumi

9. Literatur- und Quellenverzeichnis

- Bauer, J. (2014).** *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone.* (22. Aufl.). München: Heyne-Verlag.
- Berendt, J. (1998).** *Ich höre, also bin ich.* Freiburg i.B.: Verlag Hermann Bauer.
- Bradley, N. (2015).** *Der Emotionscode.* (Susanne Hufnagel, Übers., 5. Aufl.). Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.
- Childre, D., Martin, H., Rozman, D. & McCraty, R. (2016).** *Heart Intelligence. Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart.* Cardiff by the Sea: Waterside Productions.
- Cousto, H. (1988).** *Die Oktave. Das Urgesetz der Harmonie.* Berlin: Simon & Leutner Verlag.
- Dalai Lama, T. (2006).** *Das Leben tiefer verstehen. Erkenne dich selbst und lebe gelassener.* (Johannes Tröndle, Übers.). Freiburg i.B.: Verlag Herder GmbH.
- Dale, C. (2012).** *Der Energiekörper des Menschen. Handbuch der feinstofflichen Anatomie* (Juliane Molitor, Übers., 8. Aufl.). München: Lotos Verlag.
- Damasio, A. (2010).** *Selbst ist der Mensch. Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins.* (Sebastian Vogel, Übers., 3. Aufl.). München: Siedler Verlag.
- Damasio, A. (2004).** *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins.* (Hainer Kober, Übers., 5. Aufl.). München: List.
- Goldman, J. (2008).** *Die Schöpferkraft des Obertongesangs.* (Rita Höner, Übers.). Hanau: AMRA Verlag.
- Hess, P. (2008).** *Die heilende Kraft der Klangmassage: Entspannen, Stress abbauen, Schmerz lösen mit Klangschalen.* Uenzen: Südwest-Verlag.
- Hess, P. & Koller, C. (2009).** *Klangmethoden in der therapeutischen Praxis.* Bruchhausen-Vilsen: Verlag Peter Hess.
- Hess, P. & Koller, C. (2010).** *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft.* Bruchhausen-Vilsen: Verlag Peter Hess.
- Jung, C.G. (1968).** *Der Mensch und seine Symbole.* Olten: Walter-Verlag.
- Kessler, C. (2017).** *Glücksgefühle. Wie Glück im Gehirn entsteht. Und andere erstaunliche Erkenntnisse der Hirnforschung.* München: Bertelsmann Verlag.
- Kraus, W. (1997).** *Die Heilkraft der Musik. Einführung in die Musiktherapie.* München: Verlag C.H. Beck.
- Krizian, R. (2016).** *Neurosystemische Beratung NSB.* Waldenburg: Skript Scola Bildungsakademie.

- Lauterwasser, A. (2015).** *Schwingung – Resonanz – Leben. Wasser-Klang-Bilder und die Formen des Lebendigen.* Aarau und München: AT Verlag.
- Luhmann, N. (2011).** *Einführung in die Systemtheorie.* (6. Aufl.) Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Luhmann, N. (1987).** *Soziale Systeme: Grundriss einer allgemeinen Theorie.* Frankfurt: Suhrkamp Verlag.
- Maturana, H. & Varela, F. (2015).** *Der Baum der Erkenntnis: Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens.* (Kurt Ludewig, Übers., 6. Aufl.) Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Maturana, H. (1982).** *Erkennen: Die Organisation und Verkörperung von Wirklichkeit:* (Wolfram Köck, Übers., 2. Aufl.). Braunschweig/Wiesbaden: Friedr. Vieweg & Sohn Verlag.
- Nöcker-Ribaupierre, M. (1989).** *Geschichte, Methoden und Anwendungsgebiete der Musiktherapie.* In Werner Kraus. (Hrsg.), *Die Heilkraft der Musik. Einführung in die Musiktherapie.* (S. 30-49). München: Verlag C.H. Beck.
- Petermann, F. & Vaitl, D. (2014).** *Entspannungsverfahren.* Das Praxishandbuch (5. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Ross, U. (2009).** *Klangarbeit als hypnotherapeutische Intervention bei psychischen und psychosomatischen Störungen.* In Peter Hess & Christina Koller C. (Hrsg.), *Klangmethoden in der therapeutischen Praxis.* (S. 148-157). Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag.
- Ross, U. (2010).** *Klangarbeit neuropsychologischer Sicht.* In Peter Hess & Christina Koller C. (Hrsg.), *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft.* (S. 71-87). Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag.
- Schrott, E. (2001).** *Die heilenden Klänge des Ayurveda.* Heidelberg: Haug Verlag.
- Schmidt, G. (2013).** *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung.* (5. Aufl.) Heidelberg: Carl Auer Compact.
- Schmidt, G. (2015).** *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten.* (6. Aufl.). Heidelberg: Carl Auer Compact.
- Schüffler, K. (2017).** *Pythagoras, der Quintenwolf und das Komma. Mathematische Temperierungstheorie in der Musik.* (2. Aufl.). Düsseldorf: Springer Spektrum.
- Schwartz, R. (2008).** *IFS. Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung.* Norderstedt: Books On Demand.
- Schwing, R. & Fryszner, A. (2012).** *Systemisches Handwerk: Werkzeug für die Praxis.* (5. Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- Silber, O.H. (2003).** *Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie. Im Gespräch mit Jürgen Hoeren.* Freiburg i.B.: Herder Verlag.
- Steinbach, I. (1997).** *Samonas Klangtherapie. Gesundheit durch heilende Klänge.* (3. Aufl.). Kellinghusen: Techau Verlag.
- Storch, M. & Cantieni, B. (2017).** *Embodiment.* (3. unveränderte Aufl.). Bern: hogrefe.
- Storch, M. & Tschacher, W. (2016).** *Embodied Communication.* (2. Aufl.). Bern: hogrefe.
- Storm, F. (2006).** *Heilen mit Tönen.* Stuttgart: Lüchow Verlag.
- Tafel, G. (2013).** *Systemische Beratung: Grundlagen, Prämissen und Methoden.* Arbeitsunterlagen im Rahmen des CAS 2013/2014. Bern: Berner Fachhochschule.
- Terrahe C. & Theiling, S. (2017).** *Grundlagen Systemischer Gesprächsführung.* Arbeitsunterlagen im Rahmen des CAS „Systemische Beratung: Systemische Beratung: Familien, Paare und Gruppen“ 2017/2018. Bern: Berner Fachhochschule.
- Timmermann, T. (1989).** *Rezeptive und aktive Musiktherapie in der Praxis.* In Werner Kraus. (Hrsg.), *Die Heilkraft der Musik. Einführung in die Musiktherapie.* (S. 50-66). München: Verlag C.H. Beck.
- Verres, R. (2010).** *Was uns gesund macht. Resonanz in zwischenmenschlichen Beziehungen.* In Peter Hess & Christina Koller C. (Hrsg.), *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft.* (S. 57-69). Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag.
- Von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2012).** *Lehrbuch der Systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2010).** *Systemische Interventionen.* Göttingen: UTB Profile.

Fachzeitschriften, Periodika

Hinterberger, Thilo. (2017). Klang und Transzendenz – eine neuropsychologische, physikalische und spirituelle Betrachtung. *Klang-Massage-Therapie – Organ des Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.*, 12, 6 - 11.

Online-Quellen

Physik 12. Mechanische Schwingungen und Wellen. Abgerufen von https://elsenbruch.info/ph12_schwingungen.htm

Gabler Wirtschaftslexikon. Resonanz. Abgerufen von <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/resonanz-45371/version-142611>

Lexikon der wichtigsten Begriffe zum Thema "Fourier-Analyse". (2005). *Frequenz.* Abgerufen von <https://archive.geogebra.org/de/examples/fourier/sachanalyse/frequenz.htm>

i-nfbf. Gehirnwellen und Gehirnwellenbereiche. Abgerufen von <https://www.i-nfbf.ch/de/gehirnwellen.html>

Phoenix Helix. What is Heart Math? Abgerufen von <https://www.phoenixhelix.com/2013/02/27/what-is-heartmath/>

Audiovisuelle Medien, Filme und DVD

Frazer Bailey. (2014). *e-motion. Lass los, und du bekommst, was für dich bestimmt ist.* [DVD]. Play Pictures / Horizonworld.de

Beutel Andreas. (2000). *Die harmonische Ordnung des Universums. Schwingungen im Quantenraum.* [DVD]. Avoviso Filmproduktion.