

## Die therapeutischen Elemente in ihrer Wirksamkeit

- Neben der üblichen Stimmung von 440 Hertz wird in der anthroposophischen Musiktherapie die tiefere Stimmung von 432 Hertz verwendet. Diese tiefere Stimmung hat auch ätherische Auswirkungen.
- Jeder einzelne Ton kann durch seine Beziehung zur Siebenheit bzw. Zwölfheit des Kosmos eine Wirkung entfalten
  - So werden die sieben Planetenqualitäten in den Tönen der Oktave wirksam und können Organprozesse unterstützen
  - Die Zwölfheit ist in ihrer Beziehung zu den Sinnesprozessen abgebildet und erlebbar, so dass man z.B. einen Ton als „Sinnesor“ zum Ansprechen einer Sinnesfunktion, z.B. des Gedankensinnes, wählen kann, um dann von da aus mit Intervallen die jeweiligen Lebensprozesse (s.u.) anzusprechen
- Durch gezielte Auswahl der jeweilige Tonhöhe, in der wir mit dem Patienten musizieren, erreichen wir die verschiedenen Wesensglieder.
- Die Intervalle bilden zum einen das Verhältnis des Menschen zur ihn umgebenden Welt ab, zum anderen können sie durch ihre vielfältigen Beziehungen zum Ätherischen des Menschen auf verschiedenen Ebenen eingesetzt werden
  - So kann sich z.B. der Mensch geborgen fühlen, wenn ich ihn mit der Quint umgebe, während er seine Körpergrenze in der Quart spüren kann oder seinen inneren Seelenraum betritt, wenn die Terz erklingt. In der Septim kann er ein Außer-sich-Sein erleben, in der Oktave hingegen die innere Aufrichtekraft
  - Die Wirksamkeit des Ätherischen in Form von Lebensprozessen, inneren Lebensbewegungen und Lebensstufen drückt sich ebenfalls in Intervallen aus und kann durch diese angeregt werden
- Die verschiedenen Skalen – die pentatonische, die hexatonische und die Spiegelskalen, die Modi, die Kadenz sowie Dur und Moll – basieren auf der Verbindung der sieben Planetentöne mit den zwölf Tierkreistönen. Jede von ihnen hat eine ganz andere therapeutische Wirkung, weil sie jeweils etwas anderes im Menschen anspricht. Sehr deutlich ist bei einer Durstimmung der frische, aufmunternde, Gesundheit ausstrahlende Charakter erlebbar, während es bei einer Mollstimmung eher der in sich gekehrte, empfindsame, verlangsamte, leidende Charakter sein wird.
- Die Rhythmen können belebend oder beruhigend, harmonisierend oder stärkend wirken. Der Daktylos (- v v) z.B. hat durch seinen fallenden Charakter eine beruhigende, Gedanken befestigende Wirkung und ist im Gegensatz zum Trochäus (- v ) ausgeglichener, während der Anapäst (v v -) durch seinen belebenden Charakter das Gefühl befestigt und nicht so stark aufweckend wirkt wie der Jambus (v -).

- Die Instrumente sind bei der aktiven Musiktherapie stets leicht spielbar und trotzdem klangvoll. Das Instrumentarium ist meist wenig bekannt, da etliche Instrumente im Zusammenhang mit dem anthroposophischen Musikimpuls neu entwickelt wurden. Dabei werden auch die Planetenmetalle als therapeutische Qualität einbezogen. Die einzelnen Instrumente sollen am Ende dieses Kapitels vorgestellt werden. Sie lassen sich in drei Gruppen einteilen. So, wie im Menschen als dreigliedrigem Wesen Nerven-Sinnes-System, Rhythmisches System und Stoffwechsel-Gliedmaßen-System als getrennte Systeme ineinander wirken, lassen sich auch die verschiedenen Instrumente in ihrer heilsamen Wirksamkeit diesen drei Bereichen zuordnen.
  - Die Blasinstrumente korrespondieren mit dem Kopfbereich des Menschen
  - Die Saiten- und Zupfinstrumente korrespondieren mit dem mittleren Menschen und wirken im rhythmischen System
  - Die Schlaginstrumente wirken im Stoffwechselbereich des unteren Menschen Es gibt Instrumente mit „warmem“, dumpfem Klang, die „einhüllend“ wirken und andere mit hellem, klarem Klang, die strukturierend wirken.

Es gibt es in jeder Instrumentengruppe erwärmende (im Krankheitsfall ist es die Entzündung)oder strukturierende (im Krankheitsfall ist es die Verhärtung) Instrumente.

Spreche ich z.B. im „oberen“ Menschen den Kopf-Pol an, so kann ich auf Gedanken sturkturierend, belebend und ordnend wirken, wenn ich die Blasinstrumente verwende. Wenn ich Instrumente mit einem „warmen“ Ton auswähle, wie z.B. das Gämshorn, so kann damit auch auf „kalte“ Kopfkrankheiten gewirkt werden. Will ich im Kopfbereich Entzündungstendenzen eindämmen, so wähle ich ein Blasinstrument mit einem klaren, hellen Ton, wie z.B. eine Silber- oder Sopranflöte. Wende ich mich an den „unteren“ Menschen, so kann ich seinen Stoffwechsel anregen oder beruhigen. Die Verdauungskräfte werden unterstützt durch den Einsatz von tiefen, „warm“ klingenden Instrumenten wie z.B. der Tenorchrotta oder der Indianertrommel. Auch Glockenspiele wirken in diesem Bereich. Allergiebedingte Unverträglichkeiten können ebenfalls durch die gezielte Ansprache des Stoffwechselbereichs ausgeglichen werden. Das Instrumentarium, das die Kräfte des mittleren Menschen anregt und ihn im rhythmischen System harmonisiert, besteht vor allem aus der Leier und den mit ihr verwandten Saiteninstrumenten, aber auch alle schwingenden Instrumente wie Gongs, Handglocken und Röhrenglocken gehören dazu. Gerade die Stärkung der Rhythmischen Organisation des Menschen kann gesundheitliche Einseitigkeiten ausgleichen, so dass weder die Kopfkräfte zu tief eingreifen, noch die Kräfte des Stoffwechselfmenschen „heraufschlagen“. Die Bordunleier kann in wunderbarer Weise Oben und Unten des Menschen zusammenfügen – so dass sie wieder ineinandergreifen können.

- Das Singen nimmt eine Sonderstellung ein, weil es allein schon durch die aktive Beteiligung des Menschen in allen drei Bereichen gesundend wirkt. Gezielte Übungen verstärken die intendierte Wirkung.