

Sound of Soul:

Disharmonien ausgleichen mit Musik- und Farblichttherapie

von [Bernd Heiler](#)

Musik, Klänge und Farben sind seit Menschengedenken mit Heilung und Wohlbefinden verbunden. Bereits in der Antike ist man davon ausgegangen, dass Musik und Klänge beim Menschen eine innere Ordnung und Harmonie herstellen können. Klänge und Musik helfen in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu verweilen, Achtsamkeit zu praktizieren.

Khalil Gibran, ein libanesischer Philosoph und Dichter hat einmal folgendes geschrieben: „Unser Körper ist die Harfe unserer Seele“. Über die vielen Jahre entwickelten sich verschiedene Ansätze einer musiktherapeutischen Begleitung.

Die Chinesen setzten Farben bereits heilungsfördernd ein. Johann Wolfgang von Goethe beschäftigte sich mit der Wirkungsweise von Farben auf die Psyche. Ein großer Anteil der Sinneseindrücke beim Menschen fällt dem Sehsinn zu. So ist es nachvollziehbar, dass Farben und Licht sich auf die Stimmungslage auswirken. Auch über die Haut werden Farben und Licht aufgenommen, z. B. wird mit Sonnenlicht Vitamin D aufgebaut. Dadurch, dass jede Farbe ihre eigene Schwingung besitzt, verwandelt sie der Körper in verschiedene Nervenimpulse, die dann unterschiedliche Reaktionen auslösen können.

Zwischen Musik und Farbe gibt es eine enge Verbindung: beides besteht aus Schwingung, nur sprechen sie verschiedene Sinne beim Menschen an, die dann wiederum als Ganzes vereint werden. In frühen höheren Kulturen waren Farbe und Klang niemals getrennt, beides wurde eingesetzt um zu heilen.

In diesem Zusammenhang soll hier ein Verfahren näher vorgestellt werden: die Erzeugung von Musik, Klängen und Farbe mit dem eigenen Schwingungsmuster des Menschen. Als Basis wird hierbei die Variabilität des Herzschlages verwendet, auch als

Herzratenvariabilität (HRV) bezeichnet. Das Ziel mit dieser musik- und farbtherapeutischen Methode ist, die Regulationsfähigkeit zu aktivieren, Disharmonien auszugleichen, Kohärenz herzustellen und Selbstheilungsprozesse zu aktivieren.

Wie wir heute wissen, ist das Herz nicht nur eine Blutpumpe, sondern auch ein Beziehungsorgan: zu uns selbst, zu unserer Umwelt. Das Herz wird in seiner Entstehung noch vor dem Gehirn gebildet und ist die stärkste „elektrische Kraft“, es besitzt ca. 40.000 Neuronen und kommuniziert auf verschiedene Art und Weise mit dem menschlichen Gehirn und dem übrigen Körper.

Jeder Mensch besitzt seinen eigenen individuellen Herzrhythmus, kein Abstand zwischen den Herzschlägen ist gleich. Je höher die Herzratenvariabilität ist, desto besser ist die Regulationsfähigkeit. Beispielsweise wird bei chronischer Stressbelastung, Sorgen, Ärger, Ängsten die Herzratenvariabilität immer starrer. Dabei beteiligt ist das vegetative Nervensystem, das für die Schwingungsfähigkeit des Herzens mit verantwortlich ist.

Mit Unterstützung einer speziellen Hard- und Software ist es möglich, die Herzfrequenz eines jeden Menschen in seine Lebensmelodie und sein Farbspektrum umzuwandeln. Hört ein Mensch seine eigene Musik, so kann sich die vegetative Regulation über die Resonanz mit den Klängen in Einklang bringen.

Die Musik wird über virtuelle Instrumente oder auch Naturgeräusche bereitgestellt, die mit einem Algorithmus auf Grundlage der Biosignale umgesetzt und gespielt wird. Der Mensch komponiert seine Musik und begegnet auf diese Weise sich selbst. Gleichzeitig wird Farblicht auf Basis der Schwingung des Herzens erzeugt, um die Wirksamkeit zu verstärken.

Wie es in der Natur ist, stellt sich durch die Resonanz mit der eigenen Schwingung eine Ordnungsstruktur (Kohärenz) ein. Natürliche Ordnung hat Leonardo Da Vinci bereits mit dem goldenen Schnitt herausgefunden. Ähnliche Ordnungsprinzipien findet man auch im Herzschlag wieder.

Deswegen empfinden wir unsere eigene Herzmusik so angenehm, unterstützt sie uns dabei Selbstheilungskräfte zu aktivieren, da sie Ausdruck von uns selbst ist. Zudem besteht die Möglichkeit gleichzeitig den Herzschlag von zwei Menschen abzuleiten und akustisch und visuell umzuwandeln. Damit werden weitere interessante Einsatzbereiche geschaffen, z. B. begleitend in der **Paartherapie**.

Die Anwendungsbereiche des Verfahrens sind vielfältig und gehen über den „Wellnessbereich“ weit hinaus. Neben den bereits oben erwähnten Bereichen, wird es unter anderem in der Psychotherapie als auch in der Therapie von psychosomatischen Störungen angewandt. Die Wirksamkeit des Verfahrens kann über die Analyse der Herzratenvariabilität im Verlauf der therapeutischen Begleitung kontrolliert und dargestellt werden.