

ZUSAMMENFASSUNG



www.inter-uni.net > Forschung

Befindlichkeitsveränderungen durch Mantrenpraxis „Dhikr“ und Alt-Orientalische Musiktherapie

Autor: Georg Gaupp-Berghausen

Betreuer: Arno Heinen, Hendrik Treugut

Einleitung

Den Menschen als ein multidimensionales, rhythmisch schwingendes System zu betrachten ist eine Sichtweise, die uns aus verschiedenen Kulturepochen überliefert ist. Dieser ganzheitliche Ansatz bildet die Grundlage der Mantrenpraxis „Dhikr“ und der Alt-Orientalischen Musiktherapie. Ebenso versucht die Energy Medicine (EM), ein Teil der Komplementär-/Alternativmedizin (CAM) (www.dgeim.de) auf den verschiedenen Ebenen des Seins, entsprechende Diagnostik und Behandlungsmethoden anzuwenden: in der physischen, der energetisch-psychischen, der mentalen, der intuitiven und in der geistigen Ebene (z. B. gemäß des 5-Ebenen Modells nach Klinghardt sowie nach Treugut). In diesem Sinne bettet sich die hier zur Untersuchung kommende Therapieform in das Konzept der Energy Medicine ein. Die Konventionelle Medizin (KM) beschränkt sich im Wesentlichen auf die Beseitigung von Symptomen auf der körperlichen Ebene. Auch eine ganzheitliche Behandlung im Rahmen der KM bewegt sich typischerweise auf der physischen Ebene (z.B. Medizin, Operation, Massage etc.). Demgegenüber geht man in der EM davon aus, dass für eine ganzheitliche Therapie Behandlungen auf verschiedenen Ebenen erfolgen müssen. Die Aussage Klinghardts: „*Jede höhere Ebene hat einen organisierenden Einfluss auf die unteren Ebenen*“ [Klinghardt 2009, S. 25] ist aber auch erweitert zu sehen, so dass sich beispielsweise im negativen Sinn organopathologische Probleme nach oben in einen Krisenzustand auswirken, oder aber im positiven Sinn beispielsweise heilsame archetypische Haltungen und Bewegungen die Emotionen und Gedanken positiv beeinflussen können.

Die Komplexität der Problemstellung bedarf einer adäquat komplexen Therapieform, wie sie durch die Einstimmung mit der Mantrenpraxis „Dhikr“ nach Dr. Ibrahim Karim in Kombination mit der Alt-Orientalischen Musiktherapie angestrebt wird. Diese zwei Wissensgebiete werden in dieser Arbeit erstmals miteinander verbunden und wissenschaftlich untersucht. Für weitere Studien bieten sich Möglichkeiten der Variation und Erweiterung an. Damit verbunden ist es eine interessante Herausforderung zu sehen, wie Erkenntnisse aus näherer und weiterer Vergangenheit für heutige Problemstellungen im Sinne einer „Salutogenese“, die nach Antonovsky in Bedeutsamkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit in der Sinnfindung des Lebens gipfelt [Antonovsky 1997], hilfreich sein können.

Hintergrund und Stand des Wissens

Der Mensch „schwingt“ stets zwischen Gesundheit und Krankheit. Die Frage ist einerseits, wie der Einzelne mit Stress umgeht, ohne krank zu werden bzw. andererseits welche Mittel ihm für eine Befindlichkeitsverbesserung zur Verfügung stehen. In diesem Sinne versucht die Alt-Orientalische Musiktherapie in Kombination mit der Mantrenpraxis Dhikr eine Methode, deren Wirksamkeit mit dieser Arbeit untersucht wird, anzubieten.

„(...) zu beantworten, wie Menschen mit Stress umgehen, ohne dabei krank zu werden, und die Variablen zu identifizieren, die eher Gesundheit fördern als Krankheit verursachen. [Antonovsky 1997, S. 170]

Heinen vertritt den Ansatz, dass *„(...) der Stressprozess bzw. Evolutionsvorgang ein Adaptionsprozess in Form eines biologisch-rhythmischen Systems in der Natur“* (...) ist, und weiter (...) *es im Falle einer Lebendigkeit eine rhythmisch gesteuerte Homöodynamik und Homöokinematik geben muss, die einer immanenten Logik eines biologischen Rhythmussystems (BRS) folgt (...).* [Heinen, www.sterssexperte.de, 17.10.2010]

Rhythmisch (Rhythmus als Welle) gesteuert bedeutet, dass der Übergang (System gleich einem Grundton) von Struktur zu Struktur (wie von Oktave zu Oktave) in Zwischenschritten mit harmonikalen Intervall-Längen geschieht. Jedes spezifische System besitzt einen spezifischen Erzeugerrhythmus, mit einem für das System charakteristischen Grundton (spezifische Amplitude, Frequenz und Wellenlänge). Ein Stressor repräsentiert ein anderes System und interferiert.

Durch dieses stete Schwingen zwischen Gesundheit und Krankheit wird das in der Salutogenese angesprochene Kontinuum sozusagen quantensprungartig durchlaufen, welches auch

als Prozess der Selbstorganisation, in Form ständiger Auflösung und (Wieder)Strukturierung, verstanden werden könnte. Zwischenschritte können sich in der Empfindung des Menschen als vegetative Dystonie äußern, sind aber in den strukturausgerichteten Messsystemen der konventionellen Medizin (noch) nicht erkennbar. In diesem Sinne erleben wir dann Struktur in Form diagnostizierter Krankheit oder auch wieder diagnostizierter Gesundheit im Moment der Betrachtung als „eingefrorenes Schwingungsmuster“ aus dem Chaos.

Der Rhythmus bestimmt über seine Amplitude (Intensität) und über seine Wellenlänge (Frequenz) die eingebrachte, innewohnende Kommunikation und Information.

Der Körper tendiert durch seine Selbstheilungskräfte zur Ordnung, wohingegen jede Form von Stress einen erhöhten Grad an Unordnung erzeugt. (Pathologie als lokaler Bereich der Entropie) Um die Unordnung zu verringern, bedarf es nun eines Anstoßes, einer gewissen ordnenden Energie bzw. einer Energie höherer Ordnung. Mit Letztgenanntem nähern wir uns dem Thema dieser Arbeit. Sowohl die Alt-Orientalische Musiktherapie (AOM), als auch die Energie-Qualitäten der Dhikr Ausübungen [Karim 2006, S. 50-62] bilden die harmonisierenden Energieeinflüsse, welche auch das erwähnte 5-Ebenen Modell mit einschließt.

Da in unserem Gehirn nicht Klang, Farbe, Geruch etc. eintrifft, sondern auf den Gesetzen der Harmonik basierende elektrische Impulse, die erst nach vielfältigen Verarbeitungsschritten zu unseren Sinneserfahrungen werden, stehen auch ihre skalierten Qualitätsaspekte miteinander in direktem Zusammenhang. (siehe Thesis Anhang)

“If we look at each organ’s energy function with the understanding that a particular power of nature is working within it, we can say that some Universal Law of nature is at work, call it what you like: energy quality, Divine name, attribute, NTR, angel, or just energy pattern.” [Karim 2010, S. 167]

(Natur ist eine Ableitung des ägyptischen Wortes NTR, gleichbedeutend mit Naturgesetzen, die irrtümlich als Götter betrachtet werden. Quelle: Karim)

Die meisten Schöpfungsmythen stehen im Zusammenhang mit den Wirkkräften von Wort und Klang. Da sich die Gesetzmäßigkeiten der Harmonik allgemein in der Natur spiegeln, fanden wahrscheinlich Klang und Rhythmus schon seit Anbeginn der Zeit für Befindlichkeitsstörungen Anwendung. Nicht nur die Bedeutung, sondern auch die Wirkkräfte von Worten bzw. von Mantren bildeten in den verschiedenen Kulturen einen wichtigen Bestandteil.

Die AOM steht einerseits mit ihren Wurzeln in der Tradition der Turkvölker, andererseits schöpft sie aus dem reichen musikalischen Fundus des osmanischen Kulturgutes mit sufischem Gedankengut.

Die Erzeugung von veränderten emotionalen Seinszuständen sowie allgemein veränderten Wachbewusstseinszuständen, die durch die Wirkungen von Klängen, Schwingungen, Rhythmen, Mantren und Bewegungen hervorgerufen werden, wie sie in der AOM zum Tragen kommen, eignen sich in einem besonderen Maße für eine „sichere“ (im Sinne des englischen Wortes „safe“) therapeutische Arbeit. Steuerung, Strukturierung und kontinuierliche Begleitung kann an den Moment angepasst werden.

Verschiedenste Studien verweisen in Bezug auf Selbstheilungsprozesse auf die Verwandtschaft zwischen inneren Körperrhythmen und Musik (Musik als übergeordneter Begriff, der Stimme Klang, Rhythmus etc. impliziert). Das gleiche gilt auch für Bewegungsformen. [Bonin/Frühwirth/Heusser/Moser 2001, S.144-160; Dartmouth 2002, 2005]

In dieser Studie kommen Musik (Makame/Tonsysteme) und Dhikr (Mantren) in einer organ- bzw. körperspezifischen Beziehung zum Einsatz.

Forschungsfrage

Können objektive und subjektive Verbesserungen von Befindlichkeitsstörungen im physisch- psychischen Bereich bei der Mehrzahl der Probanden durch eine Anwendung einer

(A) Mantrenpraxis nach Dr. Ibrahim Karim in Kombination mit der

(B) Orientalische Musiktherapie nach Dr. Oruç Güvenç gefunden werden?

Hypothese und Gegenhypothese

Hypothese

Die Anwendungsmethode nach Dr. Güvenç und Dr. Karim (AOM in Kombination mit Dhikr) führt zu einer signifikanten Veränderung von Befindlichkeitsstörungen.

Gegenhypothese

Die Anwendungsmethode nach Dr. Güvenç und Dr. Karim (AOM in Kombination mit Dhikr) führt nicht zu einer signifikanten Veränderung von Befindlichkeitsstörungen.

Methodik

Design

Die Anwendung erfolgte nach folgendem Protokoll: Die ProbandInnen nehmen an einer therapeutischen Arbeit, die sich über 2 Tage an einem Wochenende zu 4 x 3 Stunden erstreckt, teil. Die Probanden werden in die Anwendungsmethode vor und während der zweitägigen gemeinsamen Übungszeit eingeführt. Ein bestimmter erlernter Teil wird dann 4 Wochen individuell weiter ausgeübt.

Probanden

Alle Probanden wurden über den Ablauf der Anwendungsbeobachtung ausreichend informiert und aufgeklärt. Es wurden 10 Probanden im Alter von 30 bis 64 Jahren, die mit ihrem Einverständnis und Interesse teilnahmen, ausgewählt. Leider konnte nur bei 6 Probanden die Auswertungen berücksichtigt werden, da die restlichen 4 in der Durchführung nicht mehr den für die Arbeit gesetzten Bedingungen entsprachen. (z.B. Fehlende SFA Messung, da vorzeitige Abreise erfolgte.) Unter den ausgewerteten Probanden befanden sich 5 Frauen und 1 Mann im Alter zwischen 30 und 60 Jahren.

Therapieverlauf

Tabelle 1: Therapieverlauf

Einschlusskriterien

Personen weiblichen und männlichen Geschlechts im Alter von 18 bis 80 Jahren mit

Tag / Zeitraum	Messinstrument	Aktivität
1. Tag / Beginn		Einführungsgespräch Einverständniserklärung Anonymisierungsbestätigung
1. Tag / vor Beginn des Therapie-seminars	Messung SFA Erstellung des SF-12 Scores	
1. Tag / Therapie-seminar		3 Stunden Übungen 1 ½ Stunde Pause 3 Stunden Übungen
2. Tag / Therapie-seminar		3 Stunden Übungen 1 ½ Stunde Pause 3 Stunden Übungen
2. Tag / Abschluss des Therapie-seminar	SFA-Messung	Abschlussgespräch
Zeitraum von 4 Wochen		Unkontrollierte Eigenanwendung des zugeeilten Mantras und Makams zu beliebigen Zeiten
Nach 4 Wochen	Erstellung und Zusendung des SF-12 Scores	

verschiedenen Befindlichkeitsstörungen (wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Tinnitus, hohen oder tiefen Blutdruck, Verdauungsstörungen).

Ausschlusskriterien

Personen unter 18 Jahren, Personen die sich wegen psychotischer Erkrankungen in psychiatrischer Behandlung befinden, Schwangere.

Messmethoden

Statistische Methode

Die in einer Excel-Datei eingebrachten Messdaten der ausgeführten Verlaufs- und Anwendungsbeobachtung wurden am Interuniversitären Kollege Graz/Seggau ausgewertet. Die Dateneingabe erfolgte mit Microsoft Excel 2007 und die Datenauswertung mit dem Statistikprogramm SPSS 17 für Windows. Aus der Fülle der erhobenen Daten werden im Ergebnisteil die wichtigsten und vor allem die signifikanten Ergebnisse dargestellt. Alle anderen Daten sind jederzeit beim Autor der Master-Thesis abrufbar und können dann auch in eine Diskussion mit einbezogen werden.

Methode Stimmfrequenzanalyse (SFA) nach Heinen

Mittels der Fast Fourier Transformation (FFT) zerlegt man ein Audiosignal in seine Frequenzanteile. Die Stimmfrequenzanalyse (SFA) betrachtet und bewertet diese Frequenzanteile anhand ihrer Amplitude (Leistung).

Über die Spektralzerlegung wird die Detektierung auffälliger Frequenzen und Frequenzbereiche ermöglicht, die repräsentativ für das Biologische Rhythmus System (BRS) sind. Über die Flächen des Powerspektrums kann ein Bezug zu unterschiedlichen Stoffwechselprozessen hergestellt werden. Aus beiden Bezügen heraus können mittels speziell entwickelter Interpretationsverfahren gezielt die Befindlichkeitsstörung und die Persönlichkeitsstruktur des Menschen eingeschätzt werden. Für die Studie wurden die repräsentativen Frequenzen wie Flächen des Stimmfrequenzspektrums (SFS) bzw. Stimmfrequenzpowerspektrums (SFPS), die den psychischen wie physischen Stress-, Spannungs-, Aggressions- und Angstzustand ausdrücken, ausgewählt und ausgewertet. Um eine auswertbare Stimmaufnahme zu bekommen, muss beachtet werden, dass die Person, deren Stimme aufgenommen wird, in der normalen Alltagssprache, mit einer für sie normalen (Sitz-)Haltung, normalen Stimmlage und Stimmlautstärke in das Mikrofon spricht. Dabei reicht es völlig aus, den Vokal „A“ mehrmals hintereinander über 2x5 Sekunden in das Mikrofon zu sprechen, das ca. 30 cm vom Mund entfernt aufgestellt ist bzw. gehalten wird.

Bei der ersten Aufnahme von 5 Sekunden wird der Vokal „A“ hintereinander bei „offenen“ Ohren gesprochen, bei der zweiten Aufnahme bei „geschlossenen“ Ohren (man hält sich die Ohren zu). Die Erklärung dafür ist, dass die Schallleitung über die offenen Ohren direkt in das Neuronale Netzwerk geleitet werden und die biologischen Rhythmen dort über Resonanz zur Anregung bringen, bei geschlossenen Ohren der Schall von der Haut als gedachtes Ohr

aufgenommen wird und mit den biologischen Rhythmen des menschlichen Körpers in Resonanz treten. (nach Heinen).

SF-12 Fragebogen zum Allgemeinen Gesundheitszustand

Verwendet wurde der SF-12, der ein Selbstbeurteilungs-Instrument ist, um Kriterien der wahrgenommenen Lebensqualität bzw. des subjektiven Wohlbefindens vor und nach einer Therapie darzustellen.

Konzeptuell erfasst er in 12 Fragen die Bereiche körperlicher- und psychischer Gesundheit (mit je 6 Fragen). Der SF 12 ist mit seiner subjektiven Erfassung für einen Vergleich zu objektiven Messergebnissen ein wertvolles Instrument.

Angewendete Methode

- **Zu Forschungsfrage A)** Für die Teilnehmer wird jeweils spezifisch ein harmonisierender Name/Qualität Gottes nach den Forschungskriterien Dr. Karims [Karim 2006, S. 50 – 62] ausgewählt

Diese Namensqualitäten Gottes werden während dem zweitägigen Musiktherapie Seminar mit Dr. Güvenç in der Gruppe gemeinsam laut rezitiert. Zu jeder Namensqualität werden aus der Sufi-Tradition stammende Erkenntnisse erläutert. Nach dem Musiktherapie Seminar meditiert jeder für sich seinen für ihn ausgewählten Namen Gottes bis zur zweiten Befragung (nach 4 Wochen) gemäß eigenen Möglichkeiten weiter.

- **Zu Forschungsfrage B)** Während der zu untersuchenden Therapie kommen verschiedene Makame, den Befindlichkeitsstörungen der einzelnen Probanden angepasst, in rezeptiv musiktherapeutischer Anwendung zum Tragen.

10 Makame/Tonsysteme werden gemäß den Befindlichkeitsstörungen der Probanden (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Tinnitus, hoher oder tiefer Blutdruck, Magen- und Darmbeschwerden, Blasenentzündung, innere Unruhe, depressive Tendenz, Ängste, Herzrhythmusstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Probleme mit Schilddrüse und Prostata) für den zu untersuchenden Therapieverlauf ausgewählt, die einerseits während der Therapie „life“ zur Anwendung kommen, andererseits dann in den 4 folgenden Wochen individuell abgestimmt eigentherapeutisch (mittels CD) Anwendung finden:

In den folgenden 4 Wochen wird gleich einer Musikmedizin der individuell ausgesuchte Makam wenigsten 3x in der Woche in einem entspannten Zustand auf dem Boden liegend

angehört. (mittels einer 50 bis 60 Minuten dauernden Abspielung einer CD Aufnahme, in der Anwendung vergleichbar mit einer pharmakologischen Medizin)

Ähnlich dem BRAC (Basis-Ruhe-Aktivitäts-Cyclus) beim Menschen ist die Abfolge bei der AOM in verschiedene Abschnitte unterteilt, die sich in ihrem Aufbau ähneln:

Ansteigender Energiezyklus (Sympathikus) mit Höhepunkt

Absteigender Energiezyklus (Parasympathikus) mit Regeneration und Ruhepause.

An 2 aufeinander folgenden Tagen kommt in 4 x 3 Stunden nachstehendes Programm zur Ausführung:

Programm 1. und 2. Tag, Vormittag: Nach einer Einführungsperiode mit musikalisch leicht aufnehmbaren Melodien und ihren erzählenden Texten aus verschiedenen Kulturen der Turkvölker, welche die Teilnehmer in einen sich wohl fühlenden entspannten Zustand einstimmen, beginnen sanfte archetypische Bewegungsformen (sitzend) mit musikalischer Begleitung ausgewählter Makame, die sich dann zu einem energetisch steigernden Abschnitt in der Form eines Schamanentanzes aus der Baksi Tradition (Region Kasachstan) weiterentwickeln. [www.xn--tmata-kva.com/98deu_baksi.aspx]

Daraufhin folgen wieder ernstere, die Persönlichkeitsentwicklung betreffende Lehrgespräche (z. B. lesen bedeutungsvoller Texte und Reflektion derselben) in Zusammenhang mit der Bedeutung der ausgewählten Namen/Qualitäten Gottes und anschließender Dhikr-Ausübung., Die Ausübung erfolgt in der Form sanfter Kopfbewegungen zum Herzen hin. Den ersten Teil abschließend bildet dann eine rezeptive Musiktherapie, entspannt aber aufmerksam mit geschlossenen Augen auf dem Boden liegend. Diese besteht wiederum aus verschiedenen ausgewählten Makamen, gemäß den Befindlichkeitsstörungen einzelner Probanden, die mit den traditionellen und besonders sanft erklingenden Instrumenten ausgeführt wird.

Nachmittag: Nach einer musikalischen Makam Einstimmung mit verschiedenen archetypischen Bewegungsformen [siehe Güvenç & Güvenç 2007, S.185-187] wird zuerst eine mit kleinen rhythmischen Schritten sich im Kreis bewegend, sowie mit einer sanft schwingenden Armbewegung zum Herzen hin vollzogene Dhikr Form ausgeführt. Diese Form der fortschreitenden Bewegung mit einer starken Betonung zum Herzen hin hat eine besonders starke emotionelle Wirkung, die sich oft in Tränen äußert. (siehe Anhang 7.2.8.2) Diesem Dhikr folgt dann eine kniend ausgeführte Form eines „reinigenden Dhikrs“, dem Dhikr Eré (siehe Anhang 7.2.8.2), der sich meist bis zu einem ekstatischen Höhepunkt entwickelt, der dann wieder mit sanfteren Dhikr Übungen, die mit einer leichten

Kopfbewegung zum Herzen hin ausgeführt und mit „Illahiler“ (religiöse Lieder) verwoben oder nur instrumental begleitet werden. Hier werden die Instrumente Ney und Rebab mit ihren sanften, mystischen und sensiblen Klängen bevorzugt. Der Ausklang besteht wieder in einer Form rezeptiver Musiktherapie mit verschiedenen die Befindlichkeitsstörungen betreffenden Makamen.

Der Dhikr ist immer eine Kombination von Klang (äußerem und inneren), Konzentration Atmung, Bewegung und Rhythmus. Er kann einzeln, in Gruppen, laut, leise, im Sitzen, im Stehen, im Kreis gehend oder drehend ausgeführt werden. Die Dhikr Übungen werden in rhythmischen Atmungsformen und meist in Bewegungen zum Herzen hin ausgeführt.

Bevorzugte Instrumente in der AOM bilden: Ney, Rebab, Rahmentrommeln, Ud, Tanbur, Kanun. Die ersten 4 genannten bilden bei dieser Klangtherapie das tragende Element.

Ergebnis

Die tabellarische Auswertung der Summenskalen des Fragebogens SF-12 ergab in den physischen Fragen keine signifikante Veränderung, bei den psychischen Fragen jedoch eine signifikante Verbesserung der Befindlichkeit.

Die Stress-, Redox/Oxidations- und Säure/Basewerte, die mittels SFA (Stimmfrequenzanalyse) gemessen wurden, zeigen in der Signifikanzanalyse

- der Stresswertstufe eine hoch signifikante Verbesserung
- im Reduktions-Oxidations-Wert keine signifikante Veränderung
- im Säure-Base Wert keine signifikante Veränderung

Die Korrelationsanalyse zeigt eine signifikante Korrelation zwischen den Säure/Basewerten und der physischen Summenskala zum Zeitpunkt der 1. Messung. Ansonsten zeigt sich keine Korrelation als signifikant.

Diskussion

In der SFA bestätigt sich tendenziell objektiv, was subjektiv im SF-12 von den einzelnen Probanden angegeben wird. Somit kann man in beiden Ergebnissen eine gleichgerichtete Aussage bezüglich der Stressreduktion sehen.

Es ergibt sich zwar keine signifikante Veränderung in der physischen Summenskala des SF-12, noch in den einzelnen Fragen, jedoch zeigen alle Mittelwerte eine Verbesserung. Offen bleibt, ob sich auf einen längeren Zeitraum gesehen auch eine signifikante Veränderung der physischen Befindlichkeit zeigt.

Da jedes System von einem anderen Ausgangspunkt ausgeht und auch auf Stressoren anders in ihrer Selbstregulierung reagiert, ergibt eine Mittelwertsberechnung der Redox/Oxidations- bzw. Säure/Basewerte im Vergleich mit der Verbesserung der Stresstufen erst bei einer längeren Verlaufsbeobachtung ein aussagekräftiges Ergebnis. Es zeigt sich, dass die einzelnen Versuchspersonen die durch die Therapieform freigewordene Energie in ihrer Reaktion zu einer Harmonisierung verschieden nutzen, sei es in Strukturauflösung oder in Strukturbildung. Die einzige Korrelation, die in diesen Messdaten signifikant ist, besteht zwischen Säure/Base und der physischen Summenskala des SF-12 zum Zeitpunkt der 1. Messung.

Dies ist schwer interpretierbar, da die Werteskala von Säure/Base der SFA von der sauren bis zur basischen Entgleisung reicht. Folglich kann ein Anstieg sowohl zu einer stärkeren Ausgeglichenheit führen, als auch zu einer stärkeren Entgleisung, während der Anstieg der körperlichen Summenskala einer physischen Verbesserung gleichkommt.

Literaturliste

Karim I., (2009), *Back to Future for Mankind*, Bio Geometry Consulting Ltd., Kairo;

Karim I., (2006), *Rabbi Zidni İlman*, Dar al ma'ar ef Press, Kairo;

www.tumata.com, 13.10.2010;

www.tumata.com/98deu_musictherapy.aspx, 13.10.2010;