Leseprobe aus der Neuauflage des Buches
„Von der Resonanz zur Bindung“ von Dirk Beckedorf und Franz Müller

Ausschnitt aus Kapitel 3 – Resonanz, Autonomes Nervensystem und Systemische Hörtherapie

Vier Verhaltensstrategien, vier Tonbereiche

Die eben beschriebenen drei Verhaltensstrategien sind nach Porges verknüpft mit drei Tonbereichen. Das Hören der **mittleren Frequenzen zwischen 500 und 4000 Hz i**st neurobiologisch verbunden mit dem Erleben von Sicherheit und Bindungsbereitschaft. Unsere menschliche Stimme und Sprache hat in diesem Frequenzspektrum die wichtigsten Informationen. Hören wir Töne in dieser Höhe, vor allem in melodiöser Weise vorgetragen, dann gibt uns das Sicherheit. (Diese Analyse erfolgt unbewusst im Temporallappen des Gehirns, u.a. im sekundären Hörzentrum). Es handelt sich dabei um eine Wechselwirkung: Das Hören mittelhoher Klänge beruhigt uns, umgekehrt hören wir mittlere Töne bevorzugt, wenn wir uns sicher fühlen. Körperlich umgesetzt wird diese Reaktion im Mittelohr, worauf im nachfolgenden Unterkapitel eingegangen wird. Ein bekanntes Beispiel ist der intuitive stimmliche Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern: Wir heben die Stimme und sprechen sehr melodiös, ohne das uns dies jemand vorher zeigen muss. Wir wissen unbewusst, dass die mittleren und hohen Töne den Säuglingen gefallen, ihnen Sicherheit und Wohlbehagen vermitteln.
Das Hören **hoher Töne, vor allem schriller Frequenzen** versetzt uns in Alarmbereitschaft. Es aktiviert den Sympatikus-Ast des ANS. Als ein Beispiel sei ein persönliches Erlebnis angeführt: Ich war mit meiner Frau Teilnehmer eines Malseminars. Wir malten auf dem Rasen eines großen Gartens nach der Natur. Unsere damals 10-jährige Tochter spielte mit einer Freundin an einem Hang mit einer Badewanne Schiff fahren. Wir waren tief im Malen versenkt. Plötzlich hörte man einen lauten hohen Schrei. Sofort schreckten wir hoch und wussten, es war etwas nicht Gutes geschehen. Tatsächlich war das Badewannenschiff umgefallen und unserer Tochter hatte sich den Arm gebrochen.
Viele Menschen, die sich unter Druck, im Dauerstress befinden, oder auch an Symptomen einer übermäßigen Geräuschempfindlichkeit (Hyperakusis) leiden, berichten, dass sie besonders empfindlich, alarmiert oder gestört auf hohe Töne reagieren. Auch hier liegt wieder eine Wechselwirkung vor: Hohe Töne können uns stören und in einen sympatikotonen Alarmzustand bringen. Umgekehrt empfinden wir im gestressten, angespannten Zustand hohe Frequenzen unangenehm laut.
Der **dritte Tonbereich sind die sehr tiefen Töne**. Sie sind neurobiologisch verknüpft mit Lebensgefahr. Evolutionär haben sie das Herannahen großer Tiere, zum Beispiel das dumpfe Geräusch schwer auf den Boden auftretender Raubtiere angezeigt. Es kann unter Umständen den durch den dorsalen Vagusast bewirkten Zustand der Todesangst und

Lähmung hervorrufen. Es ist die traumatische Erstarrungsreaktion, zu der auch die Dissoziation gehört. Ein anderes Beispiel wäre ein dumpfes schweres Donnergrollen.

Viele Komponisten haben diese Effekte der drei Frequenzbereiche in ihren Werken eingebaut. Ein wunderbares Beispiel ist „Peter und der Wolf“ von Sergei Prokofjew. Die Musik, die den Peter darstellt, enthält helle, sich aufschwingende Melodiebögen, gespielt von Violinen. Man sieht sofort vor dem inneren Auge einen springenden, strahlenden, entdeckungslustigen Jungen auf einer duftenden Wiese im warmen Sommer. Unser Körper und Ohr geht in einen Zustand prosozialer Lebendigkeit. Der Vogel in dem Werk wird dargestellt von einer Flöte mit schrillen, hohen Tönen. Der Vogel ist aufgeregt, er sieht den nahenden Wolf und will die Ente warnen, die leider gleich gefressen werden wird. Sofort sind wir auch alarmiert durch die Musik. Der Wolf wird durch dumpf klingende tiefe Bläser repräsentiert. Lässt man sich auf das Musikspiel ein, fängt man an, sich unbehaglich zu fühlen und spürt eine gewisse Kälte und Starre.
In Prokofjews musikalischem Märchen gibt es auch den Großvater. Er wird von einem tiefen Fagott wiedergegeben. Die Musik hat etwas dunkel-drohendes, Unheil verkündendes. Tatsächlich hat der Großvater in dem Werk die Rolle des Warners und auch etwas Griesgrämiges. Apropos großväterlich tiefe Stimmen: Wenn die dargestellten Zusammenhänge zutreffen, warum versetzt uns dann die Stimme von unserem Opa im realen Leben nicht in Angst, sondern hat meist etwas Beruhigendes, Liebevolles? Weil unser Gehirn unbewusst immer eine Gesamtanalyse der gegenwärtigen Situation erstellt. Und solange wir uns überwiegend sicher fühlen, steht unser Gehirn unter der Führung des ventralen Vagus und dem SSE. Wir fühlen uns dann sicher und erleben von daher die tiefen Töne der großväterlichen Stimme entspannend.

Nach Tomatis gibt es zudem noch einen vierten Tonbereich: Die sehr hohen Töne oberhalb von 8000 Hz. In den folgenden Kapiteln, vor allem im Kapitel sieben und acht, wird ausführlich beschrieben, welche besonderen Auswirkungen das Hören von Musik haben kann, in der nur noch die allerhöchsten Töne oberhalb von 8000 Hz enthalten sind. Dies kann auch bewirkt werden durch eine Aufzeichnung der Stimme der Mutter des Klienten. Die Mutter liest hierfür einen Text vor, den wir aufzeichnen. Die Klienten hören diese Aufnahme dann ebenfalls mit einer Herausnahme aller Frequenzen unterhalb von 8000 Hz. Die Stimme klingt wie ein Gewisper, sie ist sehr leise und sprachlich nicht zu verstehen. Sie löst ebenso wie die hochgefilterte Musik meist eine gewisse tranceartige Entspannung aus. Die Menschen fühlen sich nach einer Phase der Gewöhnung an diese völlig ungewöhnliche Hörerfahrung häufig etwas „entrückt“. Immer wieder kommt es auch zu Erinnerungen an vorsprachliche und vorgeburtliche Körpererinnerungen. An dieser Grenze von Sein und Nicht-sein, von Hören und Stille wird offensichtlich ein besonderer Zustand der Wahrnehmung angeregt, der mit großer Innerlichkeit und vorgeburtlicher Erinnerung verknüpft sein kann. An dieser Stelle sollen dieser vierte Tonbereich und die damit verknüpfte Reaktion zunächst nur benannt werden.