

Die Heilkraft der Musik

Oder wenn Musik in Bildern spricht | *Christina Achter*

Musik ist ursprünglich entstanden, um Sozialkontakte zu stärken und emotionale Konflikte zu lindern. Vermutlich verdankt die Musik ihre Existenz den Emotionen, denn Menschen traten und treten miteinander in Verbindung, indem sie Emotionen verstärken oder besänftigen.

Was die Menschen schon in frühester Zeit mit Tönen zu transportieren versuchten, gilt auch heute noch: Man möchte über die Musik, ihren Rhythmus und die Melodie Gefühle wie Liebe, Trauer, Sehnsucht, usw., kurz: das, was einen grade bewegt, ausdrücken. Diese Stimmung in uns entspricht einer bestimmten vorherrschenden Schwingungsfrequenz, sie kann sehr hoch, aber auch sehr niedrig oder krankhaft verändert sein. Musik ist ebenfalls nichts anderes als Schwingung, und wenn wir ihr zuhören, so treffen zwei Schwingungsfelder aufeinander und wir spüren dies. Wir empfinden die Musik als angenehm oder unangenehm, wir fühlen uns von ihr gestärkt, gepuscht, getragen, getröstet usw. Gleichzeitig weckt die Musik Erinnerungen und trägt uns in Fantasiewelten.

Diese Erkenntnis nutzte die Musikerin und Psychotherapeutin Dr. Helen Bonny und begann eine Therapieform zu entwickeln, die auf der Heilkraft dieser Schwingungsfelder basiert.

Seit fast 40 Jahren gibt es inzwischen GIM, Bonny Method, eine Therapiemethode, die auf der Verbindung von Musikhören und Imaginieren (sich inneren Bildern hingehen) beruht.

Wenn man speziell ausgewählte Musikstücke aus der klassischen Musik mit dem Schwingungsfeld des Hörenden über seine inneren Bilder verknüpft, so tut sich etwas Neues auf. Die Musik spiegelt dann nicht nur Stimmungen, sie verstärkt auch die inneren Bilder und sonstigen Wahrnehmungen und führt zu neuen, hilfreichen Erkenntnissen.

Musikhören kann tiefe, vielleicht lange verborgene Gefühle in uns wachrufen, aber sie kann auch noch viel mehr: Sie kann Bilder ins Bewusstsein transportieren, die oft sehr



Bild: pixelto.de / Judith Lisser-Meister

schnell und treffend Auskunft geben über das, was uns wirklich bewegt, uns im Alltag aber verschlossen bleibt.

Das Bedürfnis, in sich selbst hineinzuhören, wird erfüllt, wenn wir uns von den Tönen, der Melodie oder dem Rhythmus führen lassen. Die Musik nimmt aber auch Einfluss auf unser Verhalten, unser Denken und Fühlen. Auf diese Weise therapeutisch genutzt, nimmt uns die Musik mit auf eine Entdeckungsreise in die Tiefen unserer Persönlichkeit und unseres Seins.

Die Arbeit mit Musik und Imagination dringt tief in unsere Seele und hilft uns wichtige und notwendige Veränderungen in unserem Leben anzugehen und durchzuführen.

In Kombination mit therapeutischer Begleitung während der Hörphase wird sie zur Hilfe in seelischer Not, sie wird eingesetzt in der Trauerarbeit, in der Sterbebegleitung, aber auch zur Stärkung des Selbstbewusstseins, als Entscheidungshilfe oder zur Förderung der Kreativität. In Zeiten des Umbruchs ist die Arbeit mit Musik und Imagination eine wertvolle Unterstützung, um gestärkt aus der Krise hervorzugehen. Aber auch Menschen mit seelischen Krankheiten profitieren von dieser Methode.

Wie läuft eine GIM-Therapiesitzung ab?

Im Vorgespräch geht es zunächst darum, die aktuellen Themen und Schwierigkeiten des Klienten zu erfassen und seine Bedürfnisse zu erkennen, um durch ein der momentanen Stimmung möglichst ähnliches Musikprogramm dem Patienten ein Vertiefen, Intensivieren und Durchleben seiner inneren Bilder und Gefühle zu ermöglichen.

Ein Musikprogramm besteht aus vier bis sieben individuell zusammengestellten Musikstücken, meist aus der klassischen Musik, und dauert ca. 30 Minuten.

Es gibt ca. 25 Grundprogramme, die überwiegend von Helen Bonny zusammengestellt wurden, und viele individuell zusammengestellte Programme. Sie alle dienen einem Ziel: Die aktuelle Stimmung und Situation des Klienten widerzuspiegeln, um ihm nicht nur Projektionsfläche zu bieten, sondern auch einen Container für schmerzhaft Erfahrungen, Erinnerungen und das Ausagieren von Gefühlen zu bieten.

Eine Entspannungsübung zu Beginn der Sitzung hilft dem Patienten zur Ruhe zu kommen, einen entspannten, auf die Wahrneh-

mung gerichteten Zustand zu erreichen und sich seiner inneren Welt zu öffnen. Der Therapeut fordert anschließend dazu auf, ein Bild vor dem inneren Auge entstehen zu lassen und die einsetzende Musik in dieses Bild zu integrieren. Der Klient beginnt zu reisen. Er erlebt sich in diesen Imaginationen wie im Traum, er fühlt, sieht, hört, spricht usw.

Der Unterschied zum Traum liegt in der bewussten Wahrnehmung dieser Bilder und Gefühle.

Zudem steht der Patient in ständigem Gesprächskontakt mit dem Therapeuten, er wird von diesem mit Fragen, Zustimmung und verstärkenden Interventionen begleitet.

Durch die musikgeführte Stimmungsverstärkung nimmt man sich selbst intensiver wahr. Es treten Erkenntnisse, Erinnerungen und Muster zutage, die helfen, Probleme klarer oder aus einer anderen Perspektive zu sehen. Man tritt in Kontakt mit bis dahin verborgenen Kräften, die Trost, aber auch Selbstsicherheit geben, man lernt bis dato ungeliebte Wesenszüge, Ängste oder Gefühle anzunehmen und den Weg zum inneren Frieden zu finden.

Der Therapeut fungiert hierbei als Begleiter, der unterstützt, ermutigt, vertieft, in gewisser Weise mitfühlt und hilft, im Nachgespräch die Erfahrungen zu integrieren und für das Alltagsleben nutzbar zu machen.

Erst das Zusammenspiel von Musik, Therapeuten und Klienten ermöglicht es, sich auf tiefe emotionale Prozesse einzulassen. In GIM ist die Musik kein Stimulus, der eine vorhersagbare Reaktion hervorruft; aber die Musik stimuliert, unterstützt und rahmt multimodale innere Bilder ein, die als Metapher für Probleme oder auch Problemlösungen dienen können.

Die wesentlichste Aufgabe des Therapeuten liegt darin, dem Patienten durch Wissen, Erfahrung, Intuition und vor allem durch die richtigen Fragen die notwendige Unterstützung zu geben. So kann eine Verbindung zwischen Fühlen und Erkennen, zwischen Unbewusstem und Bewusstem hergestellt werden und damit eine Veränderung von blockierenden Verhaltensmustern und schließlich die Integration von neuen Möglichkeiten stattfinden.

Hierzu ein Beispiel aus meiner Praxis:

Es ist die Geschichte von Lisa, einer 40-jährigen Frau, die emotional sehr distanziert ist und auch in ihrer Ehe keine wirkliche Nähe zulassen kann. Sie ist in ihrem Auftreten oft sehr unsicher und sagt: „Ich kann richtig nicht von falsch unterscheiden. Manchmal möchte ich einfach nur davonlaufen, weiß aber nicht wohin. Ich sehne mich nach liebevoller Nähe, weiß aber gar nicht, wie das gehen soll. Ich bin oft sehr perfektionistisch, manchmal fast zwanghaft, mir fehlt der innere Maßstab.“ In den bisherigen Sitzungen standen meist psychodynamische Themen und die Beziehung zum Ehemann im Vordergrund. Diesmal scheint es um eine Kindheits-erfahrung zu gehen, denn der Fokus dieser Reise ist folgender: „Ich fühle mich oft isoliert, und das heißt für mich auch, nicht als die erkannt zu werden, die ich bin. Ich hatte als Kind oft das Gefühl, die verstehen mich nicht und dadurch gehöre ich auch nicht dazu. Ich will wissen, was um mich herum ist und was mich von den Anderen trennt.“

Hier folgt nun ein Auszug aus einer GIM-Reise. Ich wählte ein Musikprogramm, das sowohl dieses Gefühl der Isolation als auch die darunter liegende Traurigkeit spiegeln sollte. Die Reise beginnt mit dem Oboen-Konzert in D-moll von Marcello, dem folgt das Adagio aus dem Concerto de Anranjuez von Rodrigo. Eine Auswahl der wesentlichen therapeutischen Fragen steht jeweils in Klammern:

„Mein Körper fühlt sich an wie von Watte umgeben. An Kopf, Brust und Nacken sind Elektroden, wie wenn ich von außen Stromstöße kriegen würde, es geht gegen den natürlichen Körperstrom. Sie sind nur auf der linken Seite, rechts ist normal. Da ist so ein Verkrampfen, als würde ich ängstlich die Luft anhalten: „Wann kommt der nächste Stoß“? Ich spüre es vor allem in Fingern und Füßen. [Wie fühlt es sich in Fingern und Fü-

Musik ist ein moralisches Gesetz. Sie verleiht dem Universum eine Seele, dem Geist Flügel, der Fantasie Flugkraft, der Traurigkeit einen Zauber und allen Dingen Freude und Leben. Sie ist der Inbegriff der Ordnung und führt zu allem, was gut, gerecht und schön ist.

Plato

ßen an?]) Die sind nicht handlungsfähig durch die Kontrolle von außen, als müsste ich mich dem Impuls unterwerfen und kann dadurch selber nichts tun. [Kannst du dir das von außen ansehen?] Ja, da ist ein Glaskasten mit einem Baby, da gehen Schläuche nach außen, es ist wie bei einer Untersuchung wo Aufzeichnungen gemacht werden. Das Baby kommt mir sediert vor. Ich friere jetzt. [Bist du jetzt das Baby?] Ja, ich fühle mich ziemlich unwohl, möchte schreien, aber das geht nicht. [Was hindert dich?] Es geht einfach nicht, wie wenn man den Arm heben möchte und es geht nicht. Da ist so eine totale körperliche Verkrampfung, wie wenn man keine Macht über seinen Körper hätte. Ich weiß nicht, ob das von dem Gerät kommt oder ob das Gerät das analysiert. Der Körper spannt sich immer wieder an. [Was braucht der Körper?] Wärme und Gehalten werden. [Von wem?]

(Hier setzt nun die Elegia aus dem Piano Trio von Aransky ein.)

Jetzt sehe ich die Mama, sie hält mich im Arm, sie weiß nicht, was passiert ist. Sie ist so komisch, sie denkt, ich reagiere nicht auf sie, dabei kann ich nicht! [Lisa fängt an zu weinen.] Da ist so ein Schmerz, dass der Fluss zwischen Mama und mir so unterbrochen wurde, sie weiß es nicht und ich kann es

EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)

Master für „Kulturwissenschaften – Komplementäre Medizin“

des Instituts für transkulturelle Gesundheitswissenschaften
(IntraG)

Zum Wintersemester 2014/15 beginnt wieder ein Masterstudiengang,
der komplementärmedizinische und kulturwissenschaftliche Kompetenzen
miteinander verbindet.

Der Studiengang richtet sich an Hochschulabsolventen der Medizin, Psychologie,
Pharmazie oder anderer gesundheitswissenschaftlicher Fächer.
Der berufsbegleitende Studiengang wird in Kooperation mit der Internationalen
Gesellschaft für Biologische Medizin e.V. angeboten.
Er schließt mit dem Master of Arts (M.A.) nach vier Semestern ab.

Nach drei Semestern wird die Psychosomatische Grundversorgung erworben (PSGV).

Bewerbungsfrist: 15.09.2014; Studiengebühr: 10.000,-Euro
Weitere Informationen: www.kwkm.de; E-Mail: intrag@europa-uni.de

ihr nicht sagen. [Wer könnte es ihr sagen?] Die große Lisa. Sie hat eine Wut auf die im Krankenhaus, die Mama weiß nicht, was hier passiert ist. Sie kann ihr sagen, dass ich lahmgelegt bin und nicht reagieren kann.

(Das Musikprogramm endet mit der Romanze aus der Czech-Suite von Dvorak.)

Mama hält mich jetzt im Arm und sie weiß, wie es mir geht, jetzt kann das Angestaute wieder in Fluss kommen. [Wie ist das für dich?] Die Verkrampfung löst sich langsam. Bin jetzt wieder die Große, sehe, wie sie das Baby im Arm hält, wie ein Marienbild, es ist wie ein Kreis, der sich geschlossen hat.

Unser Unterbewusstsein speichert Erfahrungen, die unserem Bewusstsein nicht mehr zugänglich sind.

Diese Reise zeigt, dass auch Säuglinge – nach meiner Erfahrung sogar Föten – traumähnliche Erfahrungen machen können und diese wie bei älteren Kindern weitreichende Folgen haben können. GIM ermöglichte im oben dargestellten Fall den Zugang zu frühkindlichen Erfahrungen, die unbewusste Verhaltensmuster nach sich gezogen haben, und hilft, diese zu erkennen und zu lösen.

Es muss sich bei den Bildern der Klientin nicht um eine tatsächliche Erinnerung handeln. Diese Bilder könnten auch eine Metapher darstellen, die Musik dient hierbei als Projektionsfläche.

In Lisas Fall konnte die Mutter aber, soweit dies aus ihrer Sicht möglich war, die Erinnerungen bestätigen. Das Gespräch mit der Mutter und die Erkenntnis, dass ein äußerer Grund für ihre Reaktionsunfähigkeit vorlag, half beiden, ihre Beziehungsproblematik in einem neuen Licht zu sehen und an der Lösung zu arbeiten. Für meine Klientin bekam das Gefühl „ich kann nicht“ plötzlich eine neue Bedeutung und mit Hilfe von weiteren GIM-Reisen konnte es in ein „ich werde es versuchen“ umgewandelt werden. Ihr Perfektionismus konnte einem gesunden inneren Maßstab weichen, dem eine natürliche Selbstsicherheit folgte.

Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.

Victor Hugo

Zusammenfassung

Musik kann auf ganz unterschiedliche Arten eine Verbindung mit dem Körper und den Sinnen herstellen. Sie dient als Container für Gefühle und Imaginationen und kann, wie im oben aufgeführten Fall, ein Raum mit haltenden und stimulierenden Impulsen sein, ähnlich den mütterlichen Qualitäten. Dies kann die Reisende mit frühkindlichen Erfahrungen oder Erinnerungen verbinden.

Die Musik ermöglicht somit ein Nähren oder Nachnähren auf dieser Ebene. So können neue Muster und Selbststrukturen entstehen.

Die Einsatzmöglichkeiten von GIM sind sehr vielseitig, Ziel ist immer, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Vor allem der individuelle Einsatz von Musik hilft alte Muster und Verstrickungen zu erkennen und zu lösen. Sich selbst neu zu erleben hilft oft auch, sich als die Person anzunehmen, die man ist, nicht nur im Äußeren, sondern vor allem den eigenen Kern zu entdecken.

Roman, ein schwertraumatisierter Patient, gab mir eines Tages ein kurzes schriftliches Resümee über seinen bisherigen Therapieverlauf. Diese Worte fassen gut zusammen, welche profunden Veränderungen im Leben der Patienten und in ihrem sozialen Miteinander die Arbeit mit der Musik bewirken kann:

„Ich lebte als verschlossener, einsamer, ichbezogener Mensch, der seine Mitmenschen nur benutzte. In einer meiner depressiven Phasen schenkte mir eine Freundin ein Buch. Ich erfuhr darin von GIM und war wild entschlossen, einen letzten Versuch zur „Selbstrettung“ zu versuchen.

Heute kann ich sagen, dass dies ein Glücksfall für mich war, denn ich lernte, meine Probleme anzusehen und diese zu bearbeiten. Ich lernte, mit meinen Ängsten zu leben, was zur Folge hatte, dass ich auch meine Isolation aufgeben konnte. Jetzt war es mir auch möglich zu verstehen, dass ich nicht für meinen verstorbenen Vater leben und berichtigen konnte, was er, meiner Meinung nach, falsch gemacht hat. Ich konnte ihn loslassen und zu mir selber finden, das heißt, zu mir stehen.

Durch all meine Erkenntnisse und Selbsterfahrungen wurden Körper und Seele vereint, und der Wille zu leben war entstanden.

In diesem bewusst entstandenen und bejahten Leben kann ich andere Menschen lieben, ohne sie benutzen zu müssen, ich fühle mich zum ersten Mal glücklich.“

Mich begeistert es jeden Tag von neuem zu sehen, dass das Wissen um den Heilungsweg im Unterbewusstsein eines jeden von uns steckt. Die Musik ist das ideale Medium, um dieses Wissen in unser Bewusstsein zu transportieren. Das Vertrauen in diesen Prozess zu vermitteln ist zur Grundlage meiner therapeutischen und meiner Lehrtätigkeit geworden.

Literaturhinweis

Achter, Christina: *Musik als Weg zu innerem Frieden. Books on Demand*, 3. Aufl., 2008

Bonny, Helen L.: *Music Consciousness. Barcelona Publ*, 1975

Bruscia, Kenneth E.; Grocke, Denise E.: *Guided Imagery and Music – The Bonny Method and Beyond. Barcelona Publ*, 2002

Bush, Carol A.: *Healing Imagery & Music: Pathways to the Inner Self. Rudra Press*, 1995

Merritt, Stephanie: *Die heilende Kraft der klassischen Musik. Kösel Verlag*, 2000

Röcker, Anna: *Klangreisen in die Seele (mit CD): Ullstein*, 2001

Röcker, Anna: *Musik-Reisen als Heilungsweg (mit 3 CDs). Arkana*, 2. Aufl., 2005



Christina Achter

ist seit 1995 Heilpraktikerin und seit 2000 GIM-Therapeutin. 2008 wurde sie von der Dachorganisation Association for Music & Imagery (AMI) als Trainerin zertifiziert und bildet seither nach AMI-Richtlinien aus. Spezialisiert ist sie auf Traumatherapie in der Kombination GIM / EMDR. Seit 2009 ist sie EMDR-Therapeutin, seit 2013 bildet sie auch EMDR-Therapeuten aus.

Kontakt:

Institut für musikleitete Psychotherapie IMP
Allacher Str. 279 a, D-80999 München
christina.achter@online.de
info@gim-musiktherapie.de
www.gim-musiktherapie.de