

## Einleitung

Gibt es in der heutigen Zeit etwas Wichtigeres als Frieden?

Frieden ist ein elementares Bedürfnis des Menschen, und doch ist Krieg Bestandteil unseres Alltags. Allein unser Wortschatz ist reich an Begriffen aus der Kriegsführung. Täglich werden wir in den Nachrichten über Kriegsgeschehen oder zumindest kriegsähnliche, aggressive Handlungen und Geschehnisse informiert. Terroranschläge weltweit, Kämpfe um Territorien, Erdöl und andere Bodenschätze finden täglich statt, und es gibt keine Tageszeitung ohne Berichte über Mord innerhalb der Familie, an Schulen, aus sexuellen Gründen, aus Rache usw.

Warum ist Frieden scheinbar unmöglich?

Meine Erfahrungen in meiner therapeutischen Arbeit zeigen mir, dass der Weg zum Frieden in der Welt nur über die Selbsterkenntnis und über das eigene Herz gefunden werden kann. Das Herz symbolisiert in diesem Fall unsere Liebeskraft und Fähigkeit zum Frieden. Solange in uns selbst kein Frieden herrscht, ist der Weltfrieden unmöglich. Was aber heißt inneren Frieden schließen, wie kann das funktionieren?

Es gibt viele Bücher zu diesem Thema, und jedes Jahr kommen neue hinzu, und egal, ob religiös ausgerichtet, praktisch oder spirituell, alle tragen mehr oder weniger dieselbe Botschaft: „sich selbst anzunehmen, wie man ist, mit allen Schwächen und den dazugehörigen Stärken“.

Wie kann ich dem Leser mit diesem Buch dabei helfen?

Die größte Schwierigkeit bei dem Unternehmen, sich selbst zu akzeptieren, wie man ist, liegt darin, dass man seine Schwächen gar nicht kennt bzw. nur die Schwächen, die man bewusst schon akzeptiert hat. Die anderen wurden so weit verdrängt, ja teilweise abgespalten, dass man sich dieser Schwächen tatsächlich nicht mehr bewusst ist. Unbewusst bestimmen ebendiese unser Handeln. Sie drücken sich in Ängsten aus, in übertriebenen Moralvorstellungen, sie äußern sich in Herrschsucht und Aggression und beeinflussen auch unsere Stärken. Unbewusst lässt man Stärken nur da zu, wo sie nicht gleichzeitig mit Schwächen konfrontieren, oder man kompensiert jene, indem man Stärken überhöht, um die Schwächen zu kaschieren. Wenn beispielsweise jemand seine Wahrheitsliebe sehr deutlich in den Vordergrund stellt und immer wieder seine Verachtung für Lügner ausdrückt, so ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch in ihm ein unehrlicher Aspekt lebt, der unbedingt versteckt gehalten werden soll.

Die Arbeit mit musikgeführter Imagination hilft, sich mehr und mehr seiner Stärken bewusst zu werden und das eigene Potential zu erkennen, und versetzt somit auch in die Lage, sich Schritt für Schritt der Schwäche zu nähern. Sie macht es auch möglich, ins Unterbewusstsein versunkene Scham- und/oder Schuldgefühle wahrzunehmen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen, um letztendlich vielleicht zu erkennen, dass Scham oder Schuld Ursache vieler Lebenslügen waren.

Immer wieder erlebe ich als Therapeutin die große Erleichterung bei meinen Missbrauchspatientinnen, wenn Scham- oder Schuldgefühle sich endlich ins Bewusstsein gearbeitet haben und sie erkennen, dass sie stellvertretend für ihren Peiniger diese Gefühle getragen haben. Sie können diese nun endlich loslassen und damit auch ihren Frieden wiederfinden. Den Frieden, den man braucht, um der inneren Bestimmung folgen zu können.

Hat der Mensch tatsächlich Schuld auf sich geladen, so kann die Imaginationstherapie mit Musik (GIM) helfen, sich ihr zu stellen. Dies erfordert sehr viel Mut und Demut und ist eine große Herausforderung. Doch je mehr sich der Patient auf diese innere Auseinandersetzung einlässt, desto mehr Hilfe wird er erfahren. Nicht von außen, sondern in sich selbst wird er die Hilfe finden, in seinem Herzen und in seiner Seele. Was der Mensch vorher niemals für möglich gehalten hat, wird nun zur großen Befreiung: sich selbst und anderen zu verzeihen. Damit wird Frieden möglich, im Innen und im Außen.

Frieden mit sich selbst machen heißt auch, Verantwortung zu übernehmen, für das was war, was ist und was wird.

Verantwortung zu übernehmen heißt, in der Gegenwart und für die Zukunft bewusst zu handeln. Um für Vergangenes die Verantwortung tragen zu können, ist Bewusstmachung notwendig. Dies setzt Offenheit voraus, Offenheit sich selbst gegenüber, aber auch gegenüber den Aspekten des menschlichen Seins, die man als negativ, schwach oder böse wertet. Offenheit ist eine wesentliche Stärke, die mit zunehmender Selbstauseinandersetzung wächst und großes Potential freisetzt. So kann ein vermeintlich schwacher Charakterzug zu einer enormen Stärke entwickelt werden.

Dieses Buch zeigt, wie man durch therapeutisch begleitete Selbsterfahrung in Form von musikgeführten Reisen in die innere Welt sich selbst und seinen inneren Frieden wiederfinden kann.

Meist unspektakulär, manchmal dramatisch findet eine Veränderung in den Protagonisten statt, die der Leser von Therapiesitzung zu Therapiesitzung mitverfolgen kann. Vielleicht und hoffentlich kann er sich in der einen oder anderen Situation wiedererkennen und an der Lösung teilhaben.

# *Johanna I*

Erkennen was ist

*In sehr früher Zeit,  
als sowohl die Menschen wie auch die Tiere  
auf der Erde lebten,  
konnte jemand ein Tier werden,  
wenn er das wollte,  
und ein Tier konnte ein Mensch werden.  
Manchmal waren die Wesen Menschen,  
dann wieder Tiere.  
Es gab keinen Unterschied.  
Alle sprachen dieselbe Sprache.  
Das war die Zeit, in der Worte wie Zauber waren.  
Ein Wort, zufällig gesprochen,  
konnte merkwürdige Folgen haben.  
Es wurde plötzlich lebendig,  
und was die Menschen wünschten,  
das geschah ...  
alles, was man tun musste, war, es zu sagen.  
Niemand kann das erklären,  
so war es ganz einfach.  
(Lied der Eskimo-Indianer)*

(Leseprobe: Sitzung 1-4)

*Ich sitze in einer Waldlichtung, an einen Baum gelehnt. Da ist ein Gefühl, als würde mich jemand rufen. Bin sehr bewegt, es ist wie eine Stimme, die mich versteht.*

*Da ist ein Gefühl der Erleichterung, die Stimme ist wie ein Lichtstrahl, dem ich folge. Ich sehe mich um, das ist hier gefühlsmäßig meine Umgebung. Sie wirkt einerseits beruhigend, andererseits bin ich neugierig, wohin der Lichtstrahl mich lockt. Ich bin voller Vertrauen, dass es gut wird. Kann das Vertrauen auch im Körper spüren, im Bauch ist aber auch viel Aufregung. Da ist ein leichter Luftsog um mich herum, wie viele silberne Blättchen, es ist ganz leicht und schön, das macht es auch für den Bauch ruhiger. Ich sehe viele Vögel, ein Vogelschwarm, er fliegt ganz rhythmisch auseinander und findet sich wieder, das wiederholt sich ständig. Ich fühle mich ganz ruhig und voller Vertrauen.*

Dies ist die 1. imaginative Erfahrung einer Therapiepatientin, 37 Jahre alt, in diesem Buch Johanna genannt.

Als Johanna zu mir kam, steckte sie tief in einer Ehekrise. Sie war seit 6 Jahren verheiratet, seit mehr als 6 Monaten fühlte sie sich depressiv, hatte ständig Stimmungsschwankungen und nachts anfallartige Atembeklemmungen.

Johanna hatte von GIM (Guided Imagery & Music) erfahren und wollte mit Hilfe dieser musikgeführten Imaginationstherapie ihr Leben wieder in den Griff bekommen und zu mehr Ausgeglichenheit finden.

Anhand von Johannas Geschichte kann der Leser nicht nur erfahren, welche die Grundlagen dieser Therapieform sind, es sollen vor allem die Möglichkeiten aufgezeigt werden, die sich auftun, wenn Blockaden gelöst werden und sowohl die Lebenskraft als auch die Liebesenergie wieder fließen können.

Johannas Erfahrungen während der musikinduzierten Reisen sind kursiv gedruckt. Der genaue Ablauf einer Musikreise ist in dem entsprechenden Kapitel beschrieben, weitere Erläuterungen und fachliche Erklärungen finden sich in den nachfolgenden Kapiteln.

Johanna hatte sich vor einem Jahr Hals über Kopf in einen anderen Mann verliebt, hatte zeitweise ihren Mann seinetwegen verlassen, dann aber diese Beziehung aus Vernunftsgründen wieder abgebrochen. Die Eltern hatten sie dazu gedrängt, sie fürchtete, ganz allein (ohne die Unterstützung der Eltern) dazustehen, und fühlte sich an ihr religiöses Eheversprechen gebunden.

„Mein Ehemann trägt mich, ich werde getragen, und wenn jemand nach so einer Affäre trotzdem zu mir hält ...“, beschrieb sie mir ihre Gründe, weiterhin zu der Ehe zu stehen.

Andererseits war da die Sehnsucht nach jemandem, „der mich so nimmt, wie ich bin, auf den ich mich ganz und gar verlassen kann!“ „Ich weiß nicht, wie viel Gefühl ich ihm wieder entgegenbringen könnte, was hindert mich, meinen Mann zu lieben?“, waren ihre verzweifelten Fragen bei unserem zweiten Treffen.

Mit Hilfe der Musik gab ihr das Unterbewusstsein folgende Bilder und Erklärungen:

*Ich spüre Druck in Hals und Brust, sehe mich als kleines Kind in einer dunklen Wohnung. Ich habe ein langes Nachthemd an, ich gehe in alle Räume, suche irgendwas. Ich bin barfuß, bin ängstlich, aber auch neugierig. Da ist niemand außer mir. Es ist schon beängstigend, allein zu sein, aber nicht wirklich schlimm. Bin ständig am Rumlaufen, ich suche was, aber finde „es“ nicht.*

*Ich rufe ganz laut, aber da ist niemand. Ich bin verzweifelt, brauche Nähe, möchte auf den Arm meiner Mutter.*

*Die Musik trägt mich jetzt, sie legt mich auf eine Bahre, und ich werde getragen, ganz schön und feierlich. Ich bin eine junge Frau, in Schwarz gekleidet, in lange, wallende Gewänder und barfuß. Ich bin geschminkt und geschmückt wie bei einer indischen Hochzeit, wo die Braut dem Mann zugetragen wird. Der Bräutigam ist weiß. Wir sitzen und bewegen uns tanzend. Er lacht mich an, da*

*ist sehr viel Herzlichkeit, und ich spüre seine weichen, warmen Hände. Ich zögere, ich will mich nicht fallen lassen, etwas hält mich zurück. Er ist enttäuscht und zieht sich zurück. Das macht mich traurig, er müsste mehr auf mich zugehen, aber er hat auch Probleme damit, und ich will jetzt nicht auf ihn zugehen. Es gibt mir Kraft und Selbstvertrauen, dass ich nicht tue, was ich nicht will. Ich sage ihm: „Es liegt nicht an dir, ich muss erst lernen zu spüren, was ich wirklich will und fühle.“*

Als ich Johanna bat, ihr Therapieziel zu formulieren, drückte sie es so aus: Ich will mein wirkliches Potential erkennen und auch leben, auch wenn ich gar nicht so genau weiß, was ich damit meine.

Im Vorgespräch der nächsten Sitzung sagt Johanna Folgendes: „Es war eine Erleichterung für mich zu erkennen, dass das Familienleben in meiner Kindheit gar nicht so ideal war. Liebe und Nähe waren wohl mehr ein Wunschbild. Das Bild auf der Bahre, dass ich meinem Mann zugetragen worden bin, da steckt mehr dahinter, erkenne aber noch nicht genau, was. Ich lebe mich oft über andere aus. Weil mein Mann so ruhig ist, bin ich es oft auch. Bin aber auch laut und aggressiv, vor allem dann, wenn er so betulich ist. Manchmal ist da so eine Spannung im Körper, dass ich nicht mehr weiß, wohin damit. Hab richtig exzessive Tendenzen, bin ein Partyanimal, tanze viel, wild und gern. Aber ich komme kaum noch dazu, meine Ehe nimmt zu viel Raum ein. Ich kenne diese Erfahrung des Eingeengtseins aus der Kindheit. Es war kein kindgerechtes Aufwachsen, alles musste lieb und nett sein. Streit war etwas Schreckliches, und alles, was mit Gefühlen zu tun hatte, artete sofort in Chaos aus. Als Teenager hatte ich Bulimie, damals dachte ich oft: „Ich bestrafe euch, weil ihr mich nicht so gelassen habt, wie ich bin.“ Die Bulimie hörte nach dem Auszug von zu Hause von ganz allein auf.

Johanna versuchte schon als Kind, die Schwingungen im Raum zu erahnen, um sich anzupassen und Anerkennung zu finden. Wenn der Druck zu stark wurde, musste sie es über den Körper abbauen, oft hat sie sich dabei auch selbst geschlagen. Dieses Muster lebt sie auch heute noch.

„Wenn mir das so bewusst wird, dann fühle ich mich manchmal wie im Käfig gefangen und rüttle an den Stäben“, sind ihre Worte.

In der Entspannungsvorbereitung auf die Reise sagt sie, sie fühle sich wie ein Panther in der Steppe mit angespannten Muskeln.

Während der Reise erscheinen folgende Bilder:

*Ich fühle mich schön, stark und kraftvoll als Panther. Begegne einer Partnerin, ein wenig Kräftemessen, Grenzen abstecken, Neugier, sie zeigt Respekt. Das macht mich stark, sie tut gut daran, mich zu respektieren. Ich schaue sie an, nehme Kontakt auf, wir gehen zusammen auf Streifzug. Es wird jetzt etwas spielerischer. Sie bewundert mich, das gibt mir das Gefühl von „zusammen gegen den Rest der Welt“. Ich bin über meine Männlichkeit erstaunt.*

*(Mit Einsetzen eines neuen Musikstücks ändert sich bei Johanna das Bild.)*

*Ich sehe eine Prinzessin, die in ihrer Burg sitzt und wartet, ihr ist langweilig. Sie sitzt am Spinnrad und schlägt die Zeit tot. Ich (Prinzessin) sitze hier, seit ich klein war. Es ist wie in einem Käfig, ich muss hier raus. Aber etwas in mir klammert, wie Hände, die sich um meinen Hals legen und zudrücken. Wenn ich die Pantherkraft in meinen Händen spüre, dann weitet sich der Griff am Hals, aber der Kopf sagt zu den Händen: „Seid still“, und sie werden sofort schlaff. Der Bauch sagt: Pack zu.“*

*Das sind ganz alte Hände, die mich da umklammern und nicht aus dem Käfig lassen wollen, mit hervorstehenden Adern und langen alten Fingern. Sie fassen nach. Etwas sagt „pack zu“, und da ist plötzlich diese Pranke, ich zerfetze die Hände, etwas feuert mich an, ich schreie und ich schlage zu, bis ich diese Hände nicht mehr spüre ... Ich spüre nur noch den Abdruck, wie etwas Vergangenes, spüre unendliche Weite ...*

Auch im südamerikanischen Schamanismus besteht eine sehr enge Bindung zwischen bestimmten Tieren und dem Schamanen. Nach dem Genuss von Ayahuasca, einem Trank, mit dem sich die

Schamanen in Trance versetzen, verwandelt sich die Seele des Schamanen in einen Jaguar. Danach fliegt der Jaguar über den Regenbogen zur Milchstraße. Er dient als Symbol für die Verbindung des Bewussten zum Unbewussten.

Das Hin- und Herspringen zwischen Beobachter und agierender Person, das anfängliche Wahrnehmen im Außen und spätere Annehmen als das Eigene, Innenwohnende, ist für eine GIM-Reise typisch und wird durch entsprechende Fragen des Therapeuten unterstützt.

*Ich schwimme in einem tiefen Bergsee, lasse mich eher treiben, so ganz ohne Anstrengung, betrachte die Dinge, was da wächst oder lebt, bin nur Beobachter. Da ist eine Schatztruhe, sie ist geschlossen, aber da strahlt es raus. Ich könnte sie aufklappen, aber ich weiß nicht, was ich damit tun soll. Das macht mich ganz traurig, da ist ein Schatz, und ich weiß nicht, was ich damit machen soll. Ich stehe davor mit hängenden Schultern, vor mir steht die Truhe, und es strahlt ganz hell heraus. Ich darf nicht hin, irgendein Machthaber, König, hat entschieden.*

*Ich will an den Schatz, aber ich traue mich nicht, das ist mein Schatz, er gehört mir, aber der König hat die Truhe zugemacht.*

*Ich sehe meinen Mann in einem Käfig sitzen, er streckt die Hand heraus und lächelt mich an. Er will raus, aber er kommt nicht durch die Stäbe. Ich rüttle an den Stäben, aber sie sind zu fest, er lächelt resigniert. Das macht mich wütend: nur du kannst dich befreien, schreie ich, aber du musst es auch wollen! Er hat sehr viel Angst, es ist auch bequem in diesem Käfig. „Komm mit“, locke ich ihn, aber er bleibt sitzen. Traurig drehe ich mich um und gehe weg, ich bin nicht im Käfig!*

*Ich bin allein unterwegs, versuche mich zu orientieren. Ich will Menschen, die mir nahestehen, die nicht durch Gitter von mir getrennt sind.*

Ich will die Truhe wiederfinden und sie öffnen, beginnt Johanna das Nachgespräch. „Wenn der König ein Teil von dir wäre“, frage ich, „welchen Teil würde er repräsentieren?“ „Er steht für den Kopf“, erwidert Johanna, „und er hat ein schlechtes Gewissen, das fühle ich, weiß aber nicht warum.“

Im Weiteren war es für sie wichtig, ihren Mann so gefangen zu sehen und zu erkennen, dass sie nicht ihm, sondern nur sich selbst helfen kann.

Die Welt der Imagination ist der des Märchens oft sehr ähnlich. So sind wunderbare Erscheinungen wie sprechende Tiere, Hexen, Zwerge, Könige usw. ebenso üblich wie ihre magischen Orte: im Wald, im See, in der Höhle, auf dem Berg und sogar im Himmel können die Handlungen stattfinden. Man könnte dieses Reich auch das Land der Seele nennen. Dieses wundervolle Land der Seele ist ein Teil des Unbewussten, das mit Hilfe von Symbolen und urbildlichen Sinnbildern (siehe Kapitel „Archetypen“) die Verbindung zum Bewussten herstellt. Diese archetypischen Symbole helfen, in tiefere Schichten des Unbewussten vorzudringen, nämlich dorthin, wo Ängste und ungelöste Konflikte oder Traumata beheimatet sind. Symbole und Archetypen ermöglichen es dem Imaginierenden, Ungelöstes in zunächst verschlüsselter Form anzusehen. GIM (Bonny-Methode) gibt nicht nur die Möglichkeit, das Problem in verschlüsselter Form wahrzunehmen, sondern sie führt auch zum Schlüssel, der den Zugang zu aus der Erinnerung verdrängten Schrecken, aber auch zu verborgenen Schätzen und Kraftpotentialen ermöglicht.

In Johannas Fall verhindert der Verstand/König vordergründig wohl den Zugang zu innerem Potential, im zweiten Teil der Reise jedoch symbolisiert der Mann vielleicht auch einen resignierten Teil von Johanna, der Angst hat und noch die Sicherheit des Käfigs vorzieht.

Bei unserem nächsten Treffen erzählt Johanna mir von ihrer Energielosigkeit, der Energiefresser ist das „Verharren“, ist ihre Diagnose.

„Wenn ich ein glückliches Paar sehe, fange ich an zu weinen. Als ich vor einem halben Jahr Schluss gemacht habe, war ich so erleichtert; der Druck meiner Eltern und die Mahnung an das kirchliche Versprechen haben mich wieder in den Käfig geschoben“.

Unbewusst benützt sie hier wieder das Symbol des Käfigs, diesmal auf ihre eigene Person bezogen.

„Will Gott wirklich, dass ich bei ihm bleibe?“, fragt sie mich.

„Und wenn die Entscheidung deine Aufgabe wäre?“, stelle ich die Gegenfrage. „Dann könnte ich mich schon mal nach einer neuen Wohnung umsehen!“, ist ihre spontane und für sie selbst überraschende Antwort. Kaum 10 Minuten später verlässt sie die Praxis mit den Worten: „O.k. Leben, ich komm jetzt!“

Musik ist vielleicht der effektivste und  
sicherste Öffner zu den Türen der Psyche.  
Sie reicht über persönliche Widerstände hinaus  
bis zur Wirklichkeit und Schönheit der Person.  
Musik führt uns zur Entdeckung der inneren Stärke  
des Potenzials, der Kreativität  
und zeigt Wege auf,  
wie das Leben von diesem Zentrum  
der inneren Sicherheit heraus  
geführt werden kann.

(Helen Bonny)

## 4. Die Quelle finden

Musik unterstützt vor allem das Heilwerden der Seele, wobei ich in diesem Falle Seele wie folgt definieren möchte: Seele ist die Verbindung von Unterbewusstsein, Intuition und die Verbindung zum Göttlichen, dem Geist, der über allem schwebt.

Da in unserer Gesellschaft die Bedeutung der Religion schwindet, sie unseren Lebensrhythmus kaum oder gar nicht mehr beeinflusst, bedeutet dies mehr und mehr auch den Verlust des Glaubens an eine höhere Macht. Mit diesem Verlust geht für viele auch die Bestimmung des Menschen verloren und damit auch teilweise der Sinn seines Lebens.

Diese Erfahrung resultiert auch aus meiner Arbeit mit Patienten aus der ehemaligen DDR. Viele von ihnen waren nicht nur nicht religiös, sondern es gab auch keinen Glauben an Höheres mehr und vor allem keinen Glauben an eine Bestimmung. Für sie war es viel schwieriger, Zugang zu ihrem Kraftpotential zu finden und an eine wissende Intuition oder eine innere Führung zu glauben. Ihre Führung war der Verstand, und wenn der am Ende war, dann war da nichts mehr außer Verzweiflung.

Musik fördert die Inspiration, die Intuition und vor allem die Verbindung zu dem göttlichen Wesen in uns.

Das Unbewusste (Intuition) und Bewusste (Verstand) zu synchronisieren ist das unbewusste Ziel unseres Heilungsbestrebens, und wenn dieses auch kaum zu vervollkommen ist, so gibt allein die Kontaktaufnahme von Verstand und Intuition ein immens großes Potential frei (siehe hierzu die nachfolgenden Reisen).

Johannes Brahms, ein göttlich inspirierter Komponist, spricht in dem Buch „Gespräche mit berühmten Komponisten“ von Arthur Abell über seine Erfahrungen und seinen Glauben an die göttliche Inspiration. Nachfolgend einige Auszüge:

„Wenn ich den Drang in mir spüre, wende ich mich zunächst direkt an meinen Schöpfer und stelle ihm die drei in unserem Leben auf dieser Welt wichtigsten Fragen – woher, warum, wohin?

Ich spüre unmittelbar danach Schwingungen, die mich ganz durchdringen. Sie sind der Geist, der die inneren Seelenkräfte erleuchtet, und in diesem Zustand der Verzückung sehe ich klar, was bei meiner üblichen Gemütslage dunkel ist; dann fühle ich mich fähig, mich wie Beethoven von oben inspirieren zu lassen. Vor allem wird mir in solchen Augenblicken die ungeheure Bedeutung der höchsten Offenbarung Jesu bewusst: ich und der Vater sind eins. Diese Schwingungen nehmen die Form bestimmter geistiger Bilder an, nachdem ich meinen Wunsch und Entschluss bezüglich dessen, was ich möchte, formuliert habe, nämlich inspiriert zu werden, um etwas zu komponieren, was die Menschheit aufrichtet und fördert – etwas von dauerhaftem Wert ... Ich muss mich im Zustand der Halbtrance befinden, ein Zustand, in welchem das bewusste Denken vorübergehend herrenlos ist und das Unterbewusstsein herrscht, denn durch dieses, als einem Teil der Allmacht, geschieht die Inspiration.“

Diese geistigen, göttlichen Schwingungen, die Brahms inspirierten, sind eben die, mit denen der GIM-Reisende Kontakt aufnimmt, wenn er die Musik von Brahms, Beethoven, Mozart, Bach und den vielen anderen „vom großen Geist“ inspirierten Komponisten hört.

Ist es nicht logisch, dass, wenn göttlicher Geist zu dieser Musik inspirierte, diese Musik zu viel mehr fähig ist, als dem Menschen nur Wohlgefallen und Entspannung zu vermitteln? Birgt sie nicht vielmehr die Schwingung des Geistes in sich, der jede Seele, jeden bewussten Menschen, der die Verbindungen zu dem, was ihn beseelt, wieder herstellen will, heil werden lässt?

Im Zeitalter der Technik und Industrialisierung bekam das Materialistische immer mehr Bedeutung. Das Leben wurde komfortabler, einfacher, der kapitalistische Gedanke des „immer mehr, immer besser, immer höher“ gewann täglich mehr an Einfluss, und Geld wurde zum höchsten Machtmittel. Der Einfluss der Kirche schwand zusehends und mit ihm die Spiritualität und der Glaube an eine höhere, göttliche Macht.

Das materielle Ego wuchs und schwoll an, der immaterielle Teil des Ichs, die unsterbliche Seele,



verschwand in der Dunkelheit des Unterbewusstseins. Der Kontakt zu ihr und dem Geist, der uns alle beseelt, ging verloren und damit auch die psychische Gesundheit.

John Ruskin, ein britischer Schriftsteller, Maler und Sozialphilosoph, bemerkte hierzu: „Darwin ... hat bewiesen, dass es keinen Gott gibt, dass Religion Opium für das Volk ist, dass es kein Leben nach dem leiblichen Tod gibt. Das Schreckliche an dieser ganzen Lehre ist dies, dass diese Leute nichts an die Stelle jenes seelentröstenden Glaubens an ein Leben über das Grab hinaus zu setzen vermögen.“

„Wir können den GEIST nicht definieren, aber wir können ihn uns aneignen.“

Dieser Ausspruch stammt von Laotse, dem Begründer des Taoismus, 500 vor Christus.

Auf diesen Geist nimmt Brahms Bezug:

„Der Geist ist das Licht der Seele, er ist allumfassend. Der Geist ist die schöpferische Energie des Kosmos. Die menschliche Seele ist sich ihrer Kräfte erst bewusst, wenn sie vom Geist erleuchtet wird. Um sich zu entwickeln und zu wachsen, muss deshalb der Mensch erst lernen, wie er seine eigenen seelischen Kräfte gebrauchen und ausbilden soll.“

Dass GIM hierbei sehr hilfreich sein kann, soll ein Auszug aus dem Therapieverlauf von Roman zeigen:

Romans Hauptprobleme waren seine Hassgefühle, die sich mit Empfindungslosigkeit abwechselten. Er litt unter diesen Gefühlen und konnte sie doch nicht ändern. Seine Ehe war gefährdet, und er wollte mit diesen Gefühlen nicht alt werden.

Nach seiner Erinnerung bestand Romans Leben nur aus Schwierigkeiten und Widrigkeiten. Seine Kindheit war von Schwäche und Krankheit gezeichnet, schon bei seiner Geburt war nicht klar, ob er die ersten Lebensstage überstehen würde, er war extrem schwach. Mit etwa fünf Jahren erfasste ihn eine schwere, ansteckende Infektionskrankheit, und er lebte nahezu ein halbes Jahr im Krankenhaus und musste viele Wochen allein auf der Quarantänestation überstehen. Spätestens in dieser Zeit verlor er auch den emotionalen Kontakt zu seinen Eltern, die er immer nur kurz sehen durfte, meist hinter einer Scheibe. Diese Zeit hat ihn vermutlich in seinem sozialen und emotionalen Verhalten geprägt, er wurde zum Einzelgänger und Misanthropen. Immer wieder wurde er in seinen bis dato 50 Lebensjahren an die Schwelle des Todes geführt, durch Unfälle, als Entführungsoffer und als ungewollter Zeuge eines Attentats mit Todesopfern. „In der Welt herrscht beständiger Krieg“, sagte er, „und manchmal verstehe ich die Amokläufer: sie spiegeln der Welt ihr wahres Gesicht!“

Sein Verhältnis zu Gott und der Kirche war ein sehr ambivalentes, meist verneinte er alles Göttliche, kaum betrat er jedoch eine Kirche oder einen Friedhof, so überkamen ihn große Furcht und oft auch Trauer. Schon in der ersten Sitzung und während des gesamten Therapieverlaufs geht es um Glauben und Vertrauen. In seiner ersten Sitzung beschreibt er seinen aktuellen Zustand so: „In mir steckt ein Anarchist und ein kleiner Junge, der von einem Schutzengel bewacht wird.“ Seine erste Reise beginnt wie folgt:

Ich stehe in der Kathedrale von Lourdes, da ist der Sarg von Bernadette. Es herrscht eine Atmosphäre von Ehrfurcht und Ergriffenheit. Ich will mir das in Ruhe ansehen, was um mich herum geschieht. Es ist so illusorisch, und doch gibt es immer wieder Wunder. Die Menschen sind so voller Hoffnung, vielen scheint es besser zu gehen, manche schauen enttäuscht. Ich stehe ganz hinten und wage es nicht, nach vorne zu gehen. Ich verstehe nicht, wie Menschen mit null Chancen dahingehen und glauben, dass ihnen geholfen wird.

Mein Schutzengel steht neben mir, er sagt, mir könne nichts passieren, ich könne den Panzer aufmachen und ohne nach vorne gehen. Die Musik ist einladend, lockend, fast fordernd. Ich versuche den ersten Schritt, aber der Körper wehrt sich, die Beine verkrampfen. Ich versuche, humpelnd ein paar Schritte zu machen, aber da ist eine große Anspannung, der Körper spürt etwas Fremdes. Die Musik beruhigt. Ich habe jetzt einen besseren Blick auf die Bühne, eine gewisse ruhige Ausstrahlung von vorne erreicht mich noch nicht ganz. Der Anarchist in mir hat Angst, dass alles, was er erzählt hat, nicht stimmen könnte und dass da was Positives wäre. Er ist aber auch neugierig, dann müsste er nicht mehr so viel kämpfen, gleichzeitig ist er skeptisch, glaubt, das sei alles inszeniert. Auf meine

Aufforderung, einfach mal hinzuspüren, sagt er: „Das da vorne will ich nicht spüren.“

Warum Lourdes?, überlegt er nach der Reise, und da fällt ihm eine lang zurückliegende Begegnung ein: „Ich war damals begleitender Soldat einer Gruppe von Pilgern. Mir fiel ein Querschnittsgelähmter auf, der in seinem Rollstuhl tanzte und lachte. Ich fragte ihn, wie ein Krüppel wie er dazu käme zu lachen und er antwortete ganz fröhlich: ‚Ich weiß jetzt erst, was es heißt zu leben‘. Das hat mich damals tief getroffen.“