

Mit Musik und Imagination (GIM) zu mehr Berufs- und Lebensfreude

Christina Achter

Macht Ihnen Ihr Beruf noch Spaß?



Immer mehr Menschen haben nicht nur die Freude an ihrem Beruf, sondern auch die Lebensfreude an sich verloren. Besonders frustriert scheinen Personen in sozialen Berufen, in Führungspositionen und vor allem auch in Lehrberufen zu sein. Wenn dieses Warnsignal des Gemüts nicht ernst genommen wird, kann sich die Frustration manifestieren und in ein Erschöpfungssyndrom oder Burnout münden.

Es gibt viele Studien über Auslöser, Ursachen und Folgen dieser Erschöpfungs-krankheit, und die wissenschaftlichen Ergebnisse zeigen, dass Menschen, die über ein starkes Selbstvertrauen und auch ein gutes Vertrauen in ihre Kollegen und Mitmenschen verfügen, deutlich belastbarer sind als Kollegen, die sich angreifbar fühlen und / oder sich an ihrem Arbeitsplatz nicht wohl fühlen.

Ein weiterer, wesentlicher Punkt sind die Perfektionsansprüche, die jeder an sich stellt. Sie verhindern eine gesunde und maßvolle Einstellung zur gestellten Aufgabe, sie lassen nicht zu, dass eine Arbeit nur gut, jedoch nicht perfekt ausgeführt wird. Sie erlauben kein Abwägen der Möglichkeiten im Vergleich zur Herausforderung, sie fordern das Beste, und das ist oft nicht gut genug. Wer von sich selbst Perfektion verlangt, erlaubt sich keine Fehler und überfordert sich. Sicher sind die Anforderungen, die in der heutigen Zeit an jeden Einzelnen gestellt werden, sehr hoch, manchmal zu hoch. Gerade deshalb ist es wichtig zu begreifen, was man vermag und was nicht und das eigene Leistungsvermögen anzuerkennen. Die meisten, die ihr „Ausgebranntsein“ beklagen, vermissen auch die Anerkennung ihrer Leistung von ihrer Umgebung, aber inwieweit erkennen sie selbst ihre Leistungen an?

Wie aber stärkt man das Vertrauen in sich selbst und andere? Wie würdigt man sich selbst? Wie wird man weniger perfektionistisch?

Meist liegen dem mangelnden Vertrauen negative Erfahrungen zugrunde, die oft schon in jungen Jahren gemacht wurden und seither das Verhalten entscheidend beeinflussen.

Sich selbst zu achten fällt dem leichter, der das Gefühl der Wertschätzung kennt, der es schon als Kind durch die Eltern erfahren hat. Anerkennung bedeutet:

Es ist gut und richtig, so wie du es machst. Fehlt diese Resonanz von außen, so bedarf es einer starken Persönlichkeit, um dieses Gefühl aus sich selbst heraus entwickeln zu können. Meist versucht man zunächst, sich über ein Perfektionsstreben diese Anerkennung zu verdienen, bleibt sie aus, reagiert man mit Frustration.

Diese Verhaltensmuster sind oft tief eingepägt und werden aus dem Unterbewusstsein und aus alten abgespeicherten Erfahrungen heraus regiert. Um solche Muster verändern oder auflösen zu können, ist ein bewusstes Erkennen dieser Verhaltensschemata notwendig.

GIM (Guided Imagery and Music), eine musikgeführte Imaginationstherapie, bietet die Möglichkeit, sich durch Selbstbetrachtung und Selbsterfahrung mit diesen Verhaltensmustern auseinander zu setzen, ihre Ursachen zu erkennen und festgefahrene Verhaltensweisen aufzulösen. Durch dieses „Selbsterkennen“ wird man sich seiner Stärken viel mehr bewusst, man erkennt neue innere Ressourcen und Kraftquellen und kann lernen, sie zu nutzen.

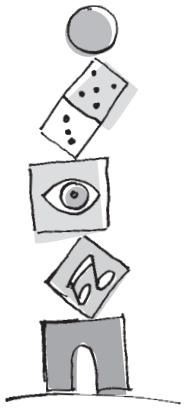
GIM wurde vor ca. 30 Jahren von der amerikanischen Psychologin und Musikerin Helen Bonny entwickelt und hat sich seither international bewährt.

Wohl jeder von uns hat bereits erfahren, dass die Musik großen Einfluss auf Stimmungen und seelische Zustände hat. Die GIM Bonny Methode setzt diese Erkenntnis ein, indem sie mit speziell ausgewählten klassischen Musikstücken arbeitet. In einem entspannten, besonderen Bewusstseinszustand ruft die Musik innere Bilder und Wahrnehmungen hervor, die häufig ein direkter Ausdruck unseres Unterbewusstseins sind. „Geführt“ von der Musik kann man sich inneren Bildern und Wahrnehmungen hingeben, dadurch manches „klarer“ sehen, intensiver fühlen und sich selbst deutlicher erleben.

Der Therapeut fungiert hierbei als Begleiter, der unterstützt, ermutigt, vertieft und hilft, die Erfahrungen in das Alltagsleben zu integrieren.

Die Musik ermöglicht einen direkten Zugang zu oft noch ungenutzten Potentialen, dadurch kann eine stagnierende Entwicklung wieder in Gang gebracht und inneres Wachstum gefördert werden.

Um Ihnen eine Vorstellung von einer GIM Therapie zu geben, finden Sie nachfolgend





einen Auszug aus meinem Buch „Musik als Weg zu innerem Frieden“:

Wenn ein Patient oder eine Patientin zum Beispiel in der Situation eines Trauerprozesses zu mir in die Praxis kommt, so könnte der Therapieverlauf wie folgt aussehen:

In den ersten Sitzungen wähle ich nach dem Vorgespräch ein Programm, das von seiner/ihrer Stimmung her ruhig, ernst und eventuell auch melancholisch ist, gleichzeitig jedoch auch sehr tragend und tröstend.

Dies ist notwendig, damit er/sie Vertrauen zu dieser Therapieform fassen und sich mit der Arbeit an den eigenen Gefühlen, die man üblicherweise unterdrückt, vertraut machen kann. Kommt er/sie mit dieser Therapieform gut zurecht, so wird in den nachfolgenden Sitzungen die Arbeit intensiviert, das heißt, die Stimmung des Musikprogramms entspricht zunächst in ihrer Tiefe der Gemütsverfassung des Patienten, sie spiegelt vielleicht die Verzweiflung wider, die Hoffnungslosigkeit, aber auch das Festhalten, das Sich-nicht-lösen-können. Man empfindet es manchmal so, als würde die Musik zusammen mit einem weinen, hadern oder verzweifeln. Man hat das Gefühl, die Musik versteht die eigenen Gefühle und leidet mit.

Ich passe mich in meiner Begleitung dieser Stimmung und dem Prozess an. Die passenden Fragen können den Patienten helfen sich bewusst zu werden, dass sie noch nicht loslassen können, noch nicht bereit sind, die schmerzhaft Veränderung anzuerkennen. In dieser Situation werden sie von mir weder getröstet noch sonst wie aus dieser schmerzhaften Gefühlslage herausgelockt. Im Gegenteil, ich bestärke sie, sich der emotionalen Situation bewusst zu werden, vielleicht können sie es dann sogar aussprechen „ich will nicht loslassen“, denn Bewusstwerdung ist der erste Schritt zur Veränderung.

Ab dem 4. oder 5. Stück ändert sich die Stimmung der Musik, sie wird heller, es mischt sich Hoffnung in die düstere Stimmung und gibt meinen Patienten die Möglichkeit, auch Chancen in der Veränderung zu erkennen, oder auch das Licht am Ende des Tunnels wahrzunehmen. Auch jetzt werde ich die ersten Hoffnungsfunken in den Worten meiner Patienten bemerken, diese Worte vielleicht wiederholen oder

auf andere Art und Weise versuchen, dieses Element zu unterstützen und zu verstärken. Das letzte Stück meines Musikprogramms ist immer ein kräftigendes, egal in welcher Situation sich mein Patient gerade befindet, es kann tröstend oder ermutigend wirken, es kann versöhnen, das Selbstvertrauen festigen oder helfen, das Unvermeidliche anzunehmen.

Ich spiegle und intensiviere, was an Stärkung zum Vorschein kommt und helfe so den Patienten, trotz ihrer tragischen Situation gefestigt die Praxis zu verlassen.

Wie lange eine Therapie im Falle eines Trauerprozesses dauert, hängt von der Art des Verlustes ab, und was er für die Patienten bedeutet. Durch die Sitzungen bleibt der Prozess im Fluss, und die Stärkung durch Musik und Therapeuten hilft sich diesem zu stellen. Man kann sich dem Licht Schritt für Schritt nähern, und eines Tages ist man vielleicht wieder in der Lage, den Blick ins Helle und in die Zukunft zu richten, das Dunkle zu befrieden und abgeschlossen hinter sich zu lassen. So wie jeder Prozess, den wir durchlaufen, einen beruhigenden Abschluss braucht, damit wir unbeschwert in die Zukunft gehen können.

Im Weiteren beschreibe ich in meinem Buch den vollständigen Therapieverlauf zweier Patientinnen. Ihre Erfahrungen und Auszüge aus Therapien einiger anderer Patienten geben nicht nur Aufschluss über eine erfolgreiche Therapiemethode, sondern sollen dem Leser Erkenntnisse ermöglichen, die helfen, aus den Erfahrungen anderer zu lernen.

GIM wird nicht nur in der Einzeltherapie angewendet. In Gruppen, ohne den therapeutischen Dialog, ist es ebenso hilfreich, um mehr über sich selbst erfahren zu können, die eigenen Ressourcen zu erspüren und Blockaden, die den Lebensfluss stören, zu lösen.

Menschen, die ihre Freude am Beruf, vielleicht sogar ihre Lebensfreude verloren haben, möchte ich mit diesem Artikel ermutigen, die Suche nach der Lösung nicht aufzugeben, im Gegenteil, die Suche jetzt erst zu beginnen, diesmal nicht im Außen, sondern innen, im Unterbewussten, bei sich selbst. Die Antwort kann jeder finden, indem er sich in seiner Ganzheit kennen lernt, seine Bedürfnisse anerkennt und sein Potential, seine Stärken und Schwächen annimmt.