

Christina Achter

## Mit Musik heilen

GIM (Guided Imagery and Music) – Töne, die über Bilder den Weg zur Heilung weisen

„Musik ist Leben. Sie ist Schwingung, sie hält uns als Teil eines schwingenden Kosmos in Verbindung mit der Gesamtheit des Alls. Wenn sie diese Aufgabe hat, dann muss sie uns zu diesem inneren Gleichgewicht verhelfen, dem Gleichgewicht zwischen Intuition und Bewusstsein. Zwischen dem Unterbewusstsein und dem Bewusstsein zu vermitteln hat alle große, gute Musik gedient, ob sie nun indisch oder afrikanisch, einstimmig, gregorianisch oder von kompliziertester harmonischer Struktur ist wie unsere abendländische Musik.“ Dies ist ein Zitat von Yehudi Menuhin, und es drückt aus, was Mathematiker, Gehirnforscher und Musikwissenschaftler in intensiven Studien zu beweisen versuchen.

### Musik ist Schwingung

Töne sind berechenbare Luftschwingungen, deren Frequenzen sich nach physikalischen Regeln überlagern.

Die Schwingungen der einzelnen Töne werden über das Gehör aufgenommen und über das Gleichgewichtsorgan auf den Körper übertragen. Schall wird als rhythmisches Schwingen von allen Körperzellen aufgenommen. Der Körper reagiert auf die Frequenzen mit Veränderungen des Herzschlags, mit Muskelan- oder -entspannung, mit veränderter Atemfrequenz und vielen anderen körperlichen Reaktionen, er „antwortet“.

Aber nicht nur der Körper, auch die Gefühle geraten in Schwingung, denn Melodien und Rhythmen wirken auf genau jene Hirnregion (das limbische System), in welchem Gefühle wie Freude, Trauer, Wut usw. verarbeitet werden.

### Musik ist ein wunderbares Ausdrucksmittel der Seele

Wohl jeder von uns hat bereits erfahren, welchen großen Einfluss die Musik auf Stimmungen und seelische Zustände hat. Sie kann Erfahrungen in uns auslösen, die man nicht beschreiben, sondern nur erleben kann.

Sie vermittelt uns nicht nur den Zugang zu unseren unterdrückten Gefühlen, sie kennt den Pfad zu tiefen, dem Bewusstsein nicht zugänglichen Bereichen unseres Wesens. Sie führt uns in mystische und spirituelle Welten, sie bringt uns in Kontakt mit Gott und unseren Schutzengeln, lässt uns Tod auf eine neue Weise erfahren und geleitet uns in die Unterwelt.

Sie erinnert uns an Traumata, vor denen sich das Bewusstsein verschlossen hat und lässt uns unser Sein und Wirken in neuem Lichte sehen.

Sie bringt Frieden in die Herzen, in denen seit Jahrzehnten die Sehnsucht nach Liebe und der Groll auf die Menschen im

Kriegszustand lebten, und sie heilt den, der bereit ist, Altes loszulassen und neue Wege zu gehen.

**Die Musik erschließt uns dadurch neue Wege zu unseren inneren Kraftquellen; so kann ein stagnierender Prozess wieder in Gang gebracht und inneres Wachstum gefördert werden.**

### Wie wird Musik zum Therapeuten?

Dr. Helen Bonny, Psychotherapeutin und Violinistin, arbeitete vor ca. 40 Jahren in einem Forschungsteam und erkannte die Wirkung der Klänge im menschlichen Gehirn. Sie setzte ihre Erkenntnisse ein, indem sie schon vor 30 Jahren eine Therapiemethode entwickelte, die mit speziell ausgewählten klassischen Musikstücken, die zu einem Programm zusammengefasst sind, arbeitet. Die Auswahl der Stücke richtet sich für den Therapeuten nach der aktuellen seelischen Verfassung, in der der Patient sich befindet.

Dies entspricht dem homöopathischen Prinzip Simile Similibus currentur und bedeutet, dass die ausgewählten Musikstücke in ihrer Schwingung der akuten Stimmung des Patienten (in der Therapie Reisender genannt) entsprechen. Dadurch wird diese Gemütsverfassung intensiviert, Erinnerungen und vielleicht damit verbundene Traumata steigen auf, können wahrgenommen und transformiert werden.

In Trauersituationen darf der Kummer sich freimachen von jeder Form der Unterdrückung, und plötzlich entwickeln sich aus einem selbst heraus das Annehmen, der Trost und die Zuversicht. Viele nehmen in ihrer inneren Wahrnehmung Kontakt mit den Verstorbenen auf und erfahren durch sie Trost und neue Lebensenergie.

Die Musik regt das Zwiegespräch zwischen Gefühl und Verstand an und führt zu innerem Gleichgewicht. So kann sie uns wieder zu Harmonie zwischen Intuition und Bewusstsein verhelfen, zur Heilung, indem

### CHRISTINA ACHTER



nutzte als eine der Ersten in Deutschland die Möglichkeit, in das drei Jahre dauernde Ausbildungstraining von Dr. Helen Bonny einzutreten und es erfolgreich abzuschließen. Sie arbeitet seit sechs Jahren als Mitglied der Association for Music and Imagery sehr intensiv sowohl in Einzeltherapie als auch in Seminaren mit dieser psychotherapeutischen Behandlungsmethode. Weitere Therapieschwerpunkte ihrer Praxis sind Klass. Homöopathie nach Hahnemann und Bioenergetik nach Körbler

sie den Suchenden wieder in die universale Ordnung zurückführt.

### Wie läuft eine Therapiesitzung ab?

Zu Therapiebeginn bittet der Therapeut den Patienten, sich über sein Therapieziel klar zu werden: was soll sich im Leben des Patienten ändern oder was soll wieder in die Ordnung gebracht werden?

Der Therapeut führt eine Erstanamnese durch, um sich ein Bild über den seelischen und körperlichen Zustand des Patienten machen zu können.

In einem entspannten, nach innen gerichteten Zustand lässt man sich von der einsetzenden Musik führen (man beginnt zu reisen), beobachtet, wie Gefühle und Empfindungen aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein treten. Man nimmt sich selbst intensiver wahr, es treten Erkenntnisse, Erinnerungen und Muster zu Tage, die helfen, Probleme klarer oder aus einer anderen Sicht zu sehen. Man tritt in Kontakt mit bis dahin verborgenen Kräften, die Trost, aber auch Selbstsicherheit geben, man lernt, ungeliebte Wesenszüge, Ängste oder Gefühle anzunehmen und den Weg zum inneren Frieden zu finden.

Der Therapeut fungiert hierbei als Begleiter, der unterstützt, ermutigt, vertieft und

hilft, die Erfahrungen in unser Alltagsleben zu integrieren.

Um die Erfahrungen besser integrieren zu können, bittet der Therapeut den Patienten, nach der Reise ein Mandala zu malen. Dies bedeutet, dass man versucht, in Formen und Farben die Essenz der Reise darzustellen, künstlerische Fähigkeiten sind hierzu nicht notwendig.

### Beispiele

Dies ist die erste Sitzung einer Patientin, die mit akuten Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Angst vor einer festen Beziehung zu mir kam. Das Therapieziel formulierte sie so: Ich möchte mich fallen lassen können und das Leben so nehmen wie es ist. Ich will mich am Leben erfreuen und nicht immer befürchten müssen, was kommt.

Nach einer kurzen Entspannungseinleitung bat ich die Patientin, sich in ihrer Vorstellung an einen Ort in der Natur zu versetzen, sich an diesem Ort nicht nur umzusehen, sondern ihn auch mit Gehör und Geruchssinn wahrzunehmen. Dann forderte ich sie auf, die einsetzende Musik (Bach: Air) mit an diesen Ort zu nehmen und sich von ihr führen zu lassen.

- „Ich sitze an einem See in einem Tal, von Bergen umgeben, schönes Herbstlicht. Ich bin traurig, ich sitze im kühlen Schatten, auf dem See spiegelt sich die Sonne. Die Sonnenstrahlen kommen immer näher zu mir. Obwohl ich weinen muss, geht es mir nicht schlecht, ein Gefühl als ob mit diesen Sonnenstrahlen etwas Neues auf mich zukommt. Es ist wie vor einem Neubeginn. Fühle die ersten Strahlen auf der Haut, es wird warm, ich bin ein bisschen nervös, aber irgendwie freue ich mich auch. Ich glaub, ich bin auf einem guten Weg. Jetzt wird's richtig warm, ganz angenehm, es ist ein schönes Licht, wie im Spätherbst.“
- Bin ein bisschen unruhig, da sind helle Wesen um mich herum, es ist komisch, aber auch schön, dass sie da sind. Fühle mich sicher, weiß, sie meinen es gut mit mir. Ich kann mit ihnen reden, ich bitte sie, auch in der Realität in meiner Nähe zu sein. Sie beraten sich zuerst und sind dann einverstanden. Das macht mich ganz ruhig.“

Hier ist auch die Musik zu Ende. Im Nachgespräch ist die Patienten einerseits sehr überrascht, welche ungewohnten Bilder da in ihr auftauchten, andererseits kann sie die Helfer gut annehmen und fühlt sich sehr ruhig und ausgeglichen nach der Sitzung.

Ich bitte sie anschließend, die Essenz ihrer Reise auf einem Blatt Papier mit Farben und Formen auszudrücken, dies hilft oft, die Erfahrungen besser zu integrieren, auch hier ist es ihr ein Bedürfnis, ihre Begleiter darzustellen.

Auch in den weiteren Therapiesitzungen stehen ihr die Begleiter mit Rat und Tat zu Seite. Im Alltag fühlt sie sich ausgeglichener, schläft viel ruhiger und erfreut sich mehr und mehr an ihrer Partnerschaft. Die Rückenschmerzen sind bereits nach der ersten Sitzung gebessert, und es wird ihr schon nach wenigen Sitzungen bewusst, dass negative Gedanken (Erwartungen) ihre Schmerzen auslösen.

### Ein anderer Patient verarbeitet die Erzählungen seines Vaters aus Kriegstagen folgendermaßen:

- „Ich sehe eine Naziuniform, leer, mitten auf der Straße, als wäre jemand Unsichtbarer drin. Ich habe ein ungutes Gefühl, sie wirkt bedrohlich; ich umkreise sie, sie ist dunkel, aber es ist niemand drin. Sie riecht nach Stoff. Wie auf einem unsichtbaren Kleiderständer. Ich nehme sie ab; hab die Jacke angezogen, nichts..., kein Gefühl der Stärke - früher hab ich mich allein durch den Judoanzug schon stark gefühlt -. Der Stoff ist starr, die Jacke passt nicht richtig, es passiert nichts mit mir... als hätte ich es schon vorher gewusst. Ich bringe die Uniform in ein Museum...“
- Stehe wieder in Jeans auf der Straße, trage einen roten Pullover, und nichts ist anders. Als hätte ich das ganze nur gemacht, damit irgendetwas in mir Ruhe gibt. Dieses etwas hat gemeint, der andere braucht das, und der andere hat genauso gedacht. Sie sind beide Teile von mir, wie Gefühl und Verstand. Bin erleichtert, dass ich die Uniform angezogen habe, hab erkannt, dass sie nichts in mir auslöst, gehört mir nicht.

*(Diese Erfahrung wurde von Beethovens Violinkonzert „Larghetto“ begleitet.)*

### Derselbe Patient macht ein paar Wochen später folgende Erfahrung:

- In meinem Bauch ist etwas, das fühlt sich groß und stark an. Ich nehme es nur wahr, wenn ich mich darauf konzentriere. Da drin entwickelt sich etwas, was mir keiner mehr nehmen kann. Etwas, was für einen erwachsenen Mann wichtig ist. Das ist wie ein Kasten, der war auch schon vorher da, er ist wie ein Fels in der Brandung, ich stehe damit im Leben. Es kommt Energie heraus, die ich direkt verwenden kann, Stärke im richtigen Moment.
- Es ist wie eine Quelle, die Energie sprudelt und sprudelt, sie kommt aus dem Nichts. Wie aus einer Wolke heraus, überall ist Musik, ich sehe einen Wasserstrahl, ganz klares Wasser, kalt und weich. Ich wundere mich, dass ich da alleine stehe, dass da nicht mehr Menschen kommen. Man kann sich mit diesem Wasser waschen, erfrischen, aber es macht gar nicht richtig nass, es ist eher gasförmig. Es ist nicht zum Trinken gedacht.

- Ich bin jetzt ganz ausgeglichen und ruhig, ungewöhnlich ruhig, wie ein ganz natürlicher, ursprünglicher Zustand. Ich kann es kaum glauben...“

*(Es handelt sich um einen Auszug einer Reise, dieser Abschnitt wurde von dem Stück „Pavane“ von Gabriel Faure geführt.)*

Auch in der nächsten Sitzung berichtet der Patient, dass, wenn er sich auf diesen inneren Kasten / Ort konzentriert, er deutlich ruhiger wird und er diesen Ort auch als innere Kraftquelle annehmen kann.

### Die Aufgabe des Therapeuten

Sie liegt zum einen darin, die der aktuellen Stimmung des Patienten ähnlichste Musik auszuwählen. Dies geschieht durch Zuhören im Vorgespräch, aber auch durch Einfühlen in die Stimmungslage des Patienten. Ich gebe mich sozusagen in das morphologische Feld (das Energiefeld, welches jeden Menschen umgibt) des Patienten. Dies ermöglicht mir auch, die Imaginationen des Reisenden „mitzuerleben“. Ich nehme die Bilder nicht nur über die Beschreibungen des Patienten wahr, sondern „sehe“ sie in gewisser Weise auch. Dies ermöglicht mir, die Symbolik der Bilder zu erkennen, den Reisenden durch gezielte Fragen in seiner Wahrnehmung aufmerksamer zu machen, ihn aber auch zu bestärken in seinem Erleben und ihn immer wieder in Kontakt mit seiner emotionalen Wahrnehmung zu bringen.

GIM (guided imagery and music, musikgeführte Imaginationstherapie) ist geeignet für alle, die sich in einer Lebenskrise befinden, sei es Trennung oder Trauer, berufliche Schwierigkeiten oder Partnerprobleme. Die Arbeit mit der Musik hilft, alte Verhaltensmuster zu erkennen und zu klären, hieraus entsteht die Fähigkeit, Altes loszulassen und Frieden zu schließen mit sich und anderen. Diese Art der Therapie ist sehr hilfreich bei der Bearbeitung von alten, folgenschweren Traumata und verhilft zu einem besseren Umgang mit Angst und Stress. Nicht zuletzt ist GIM geeignet, die eigene Kreativität neu zu entdecken und des Menschen volles Energiepotenzial zu entwickeln und zu leben.

Die Methode ist nicht geeignet für Personen mit schweren psychischen Störungen, die einer klinischen Behandlung bedürfen.

Inzwischen wird die musikgeführte Imaginationstherapie in vielen Ländern als wirksame Therapie eingesetzt. Die Arbeit mit der Musik bringt Erfahrungen, die unser Leben bereichern und verändern.

### Anschrift der Autorin:

Christina Achter  
Heilpraktikerin  
Allacherstr. 279A  
D-80999 München

Tel.: 089 / 8127145