

Die Bedeutung von Musik, Traum und Imagination für die ästhetische Aneignung von Wirklichkeit

Online unter www.frohne-hagemann.de

Dr. Isabelle Frohne-Hagemann

Musik, Traum und Imagination sind Bereiche, die in unserer globalisierten Welt viel zu leicht untergehen und viel mehr Beachtung haben sollten.

Zunächst möchte ich drei Traumbeispiele (Frohne-Hagemann 2001a) und ein Beispiel aus der rezeptiven Musiktherapie geben, um daran anschließend einige Überlegungen zum Thema anzuschließen. Daran anknüpfend werde ich dann verschiedene musiktherapeutischen Vorgehensweisen in der aktiven und rezeptiven Musiktherapie näher erläutern.

Beispiel 1

Lene, 40 Jahre alt, hatte vor zwei Jahren einen sehr schweren Verkehrsunfall erlitten. Ihr Gesicht war total entstellt. Sie musste mehrere Operationen über sich ergehen lassen, die nicht sehr gut gelangen. Lene war früher sehr hübsch, aber nun hat ein schwer gezeichnetes Gesicht. Sie träumt:

"Da ist ein Boot, das auf einem blutigen Sumpf fährt. Viele Menschen sind darauf, ich auch. Auf dem Boot ist es verboten zu spielen. Wir landen und da steht Thomas, nur als sehr alter Mann mit Mönchskutte. Am Boden liegt eine Geige. Ich hebe sie auf und er sagt, sie sei wertlos, gibt mir aber den Bogen. Damit gehe ich aufs Boot zurück und spiele, während wir zurückfahren, innerlich. Also nur ich höre die Musik. Es regnet wie Tränen und der Bogen fängt die Tränen auf. Ich steige aus dem Boot aus und gehe mit dem Bogen in den Wald, wo ich ihn allein feierlich begrabe. Es ist sehr ernst."

Es gibt Träume mit musikalischem Inhalt. Allerdings recht selten. Man fragt sich, was ist die Botschaft? Was bedeutet Musik, was ist Musik überhaupt? Und natürlich: Wie kann dieser Traum musiktherapeutisch bearbeitet werden?

Beispiel 2

Miriam, 32, jährige Dänin, träumt während eines Traumseminars folgenden Traum:

"Ich sehe von einem Hügel aus die Hauptstraße der Stadt meiner Kindheit. Es hat ein Unfall stattgefunden. Ich komme näher und es wird immer erschreckender. Meine Großmutter ist überfahren worden, ihr Gesicht ist aber friedlich. Ihre Haut ist so pergamentartig, verrunzelt, aber darunter warm. Ich bin traurig, aber auch stolz auf die würdige Haltung meiner Großmutter. Plötzlich bin ich Sys, die 15 Jahre alt ist. Sys sammelt das geronnene Blut der Großmutter ein, das wie ein Puzzle aussieht. Dabei wird Sys immer jünger, schließlich ist sie 3 Jahre alt."

Hier haben wir einen Traum *ohne* musikalischen Inhalt. Da ist eine überfahrene Großmutter und ein Mädchen, das immer jünger wird und Großmutter's Blut aufsammelt, das wie ein Puzzle aussieht. Was ist die Botschaft, wie können wir diesen Traum entschlüsseln?

Ein 3. Beispiel. Diesmal ein Beispiel aus der Arbeit mit Guided Imagery and Music (GIM), einer Methode der rezeptiven Musiktherapie.

Anna, 35 Jahre alt, hat nicht nur eine Fehlgeburt gehabt, auch das zweite Kind stirbt am Tag der Geburt, nachdem es im 7. Monat mit einer starken Missbildung zur Welt kommt. Der Schock ist groß. Anna kam nach der ersten Fehlgeburt zu mir in Therapie und zum Zeitpunkt der hier beschriebenen Sitzung nach dem zweiten Trauma, stehen wir mit der Trauerarbeit auch nicht mehr ganz am Anfang. Unter anderem arbeiten wir mit Guided Imagery and Music (GIM) bzw. musikevozierter Imaginationenarbeit, wobei der Begriff *guided* nicht *geführt*, sondern *begleitet* bedeutet. Bei dieser Arbeit imaginiert man zu einer bestimmten Auswahl meist klassischer Musikstücke. Die Therapeutin hält dabei verbalen Kontakt mit der Patientin (Frohne-Hagemann 2004, Geiger 2004, Süselbeck-Schulz 2004).

Annas Thema in dieser Sitzung ist ihre seelischer Schmerz und ihre Sehnsucht nach Freude. Ich suche ein nicht zu tief gehendes Programm mit Musik von Debussy, Holst und Vaughan Williams aus. Die Musik soll ihren Imaginationen einen Container für die psychologische Arbeit zur Verfügung stellen, der das, was sie bewegt, gleichzeitig unterstützt, trägt und begleitet. Nach der Sitzung wird Anna wieder schwanger und bekommt später ein gesundes Baby.

Zufall? Kann Musik die Psyche in einem bestimmten therapeutischen Kontext wirklich heilen? Wie können Imaginationen helfen, traumatische Erfahrungen zu verarbeiten?

Bevor ich auf diese drei Beispiele genauer eingehe, möchte ich zunächst einige Gedanken über die Wirklichkeit der Traumwelt anbieten und auch fragen, was Imaginationen eigentlich sind. Und natürlich, wieso kann Musik in der therapeutischen Arbeit so bedeutsam sein?

Wirklichkeit und Traumwelt

Da gibt es eine Geschichte von dem Philosophen der Antike, der spazieren geht und sich unentwegt Gedanken darüber macht, ob die Welt nun Einbildung ist oder eben nicht. Er denkt darüber nach, weil er damals ja in einer metaphysisch orientierten Welt lebt, wo solche Fragen wichtig sind. Wir sind alle nur Erscheinungsformen von Ideen, die hinter dieser Wirklichkeit wirken. Pythagoras dachte, dass das ganze Universum einschließlich wir selber nach einem - ich nenne das mal - *musikalischen genetischen Code* gestrickt sind. Und Shakespeare war der Meinung, wir seien aus demselben Stoff gemacht, aus dem Träume bestehen. Und Schlaf umgebe unser kleines Leben.

"We are such stuff

As dreams are made on;

And our little life

Is rounded with a sleep"

(Shakespeare: Der Sturm, IV,1)

Wie Platon meinte, ist die Wirklichkeit nicht *die* wirkliche, sondern Einbildung. Wir können die Wirklichkeit hinter den Dingen nicht erkennen und Begriffe sind nur Abbilder von Ideen. Begriffsbildung in der Seele sei ein Akt der Erinnerung an die Ideen selbst, die sie Seele schaute, bevor sie an den Leib gebunden wurde. Man macht sich eben einen Begriff von etwas. Dagegen steht nun die solipsistische Weltauffassung, die wiederum besagt, dass alles, was existiert, ein Produkt der Ideen des Wahrnehmenden ist. Das subjektive Ich sei mit seinem Bewusstseinsinhalt das einzig Seiende. Was ist nun also "wirklich"? Der moderne Konstruktivismus geht davon aus, dass Wirklichkeit nicht absolut ist, sondern entsprechend unserer physiologischen Voraussetzungen "ausgerechnet" wird und wir halten sie nur deswegen für wahr und wirklich, weil wir uns über eben das einig sind, was wir sehen. Was wir als Wirklichkeit wahrnehmen, kann aber auch als reine Projektionen bezeichnet werden. Wir erkennen in der Welt, was wir in sie hineinlegen, sagte z.B. Nietzsche. Wir projizieren uns nach außen, um uns dort dann selber zu erkennen. Und wir können auch ästhetisch argumentieren: was wir Wirklichkeit nennen sind ästhetische Schöpfungen. Wirklichkeit, das

sind Zusammenhänge, die wir erkennen und die uns das Gefühl geben, in einer realen, weil sinnvollen Welt zu leben. Und so weiter.

Über all das dachte der Philosoph (dem ich spaßeshalber einmal unterstelle, dass er bereits alle späteren Theorien in sich trug, wenn auch noch nicht ausformiert) auf seinem Spaziergang vielleicht nach. Aber während er so überlegte stolperte er über einen spitzen Stein und erfuhr schmerzvoll: "aua, die Welt mag ja vielleicht Einbildung, Projektion, Konstruktion oder ästhetische Schöpfung sein, aber diesen spitzen Stein hier, den gibt es wirklich"

Der Leib als Ort der Erschaffung von Welt

Ich führe dies hier an, um darauf hinzuweisen, dass es Jahrhunderte für die Erkenntnis gebraucht hat, dass die Basis allen Erkennens nicht die Kontemplation oder das Philosophieren ist, sondern das sinnliche und leibhaftige *er-Fahren* von Welt. Und nicht nur deswegen betone ich dies, sondern auch weil die Basis für die Bilder, die sich ein-gebildet haben, die Basis für die Imagination, das Tagträumen, ja auch das Nachträumen die sinnlichen Erfahrungen sind, die wir ganz konkret in dieser Welt gesammelt und in unserem Leibe archiviert haben. Auf diese greifen wir zurück.

Der *Leib* ist der Ort, an dem und durch den wir Welt erschaffen. *Imaginationsarbeit ist eine die Sinne überschreitende, die Wirklichkeit symbolisierende Arbeit des Leibes*. Und dies ist für die therapeutische Arbeit mit Imaginationen und auch Träumen entscheidend. Egal, ob nun eine Vorstellung "bloße Einbildung" ist oder nicht, wir arbeiten immer mit dem damit verbundenen konkreten Erleben. Auch wenn Träume als "Schäume" bezeichnet werden: um die im Traum oder in der Imagination verdichtete Wirklichkeit möglichst ganzheitlich und in ihrer Vieldeutigkeit zu erfassen, inszenieren wir den Traum, und zwar möglichst sinnlich konkret.

Wenn ein Kind genügend sinnliche Erfahrungen gemacht hat, die ihm helfen, sich einen *Begriff* von Dingen zu machen, also wenn es symbolisieren kann, dann entwickelt es die Fähigkeit, Welten quasi probierend zu imaginieren, und dazu gehört auch, Welten auf ganz neue Weisen durch das Träumen und Imaginieren zu entdecken - man denke nur an Herrn Kekulé, der im Traum den Benzolring entdeckte, und zwar träumte er ja von einer Schlange, die sich in den Schwanz beißt. Jemand, der symbolisieren gelernt hat, kann das, was ihn oder sie bewegt, nicht nur im Traum -natürlich auf Traumart verschlüsselt und verdichtet- oder

durch Imaginationen zu Musik bearbeiten, sondern auch mit ästhetischen Mitteln, z.B. mit Musikinstrumenten, aktiv gestalten.

Träumen, Imaginieren und Musik

Träumen, Imaginieren und Musik sind daher existenziell wichtige Dinge, ohne die wir uns höchst einseitig entwickeln würden und unsere Potenziale nicht ausschöpfen würden. Ein Psychotiker z. B. kann diese Potenziale nicht ausschöpfen, weil er nicht symbolisieren kann. Er lebt in einer Symbolwelt und seine Imaginationen und Träume sind keine Symbolisierungen, die eine Welt virtueller Möglichkeiten zur Bewältigung innerer und äußerer Wirklichkeiten darstellen, sondern sie sind für ihn real. Weil er nicht zwischen Einbildung und Realität unterscheiden kann, kann ein psychotischer Mensch diese Welt emotional nicht differenzieren. Wer dies aber kann, gestaltet die Welt und kann probierend erkunden, was möglich und nicht möglich ist. Er kann Bereiche des Bewusstseins erkunden, die einem im Alltag verschlossen sind und somit seinen inneren seelischen Reichtum nutzen und erweitern.

In der Integrativen Musiktherapie, die ich vertrete, setzen wir Nachtträume (und genau so Tagträume) in konkrete Handlung um, indem wir sie in der musikalischen Improvisation *reinszenieren*, emotional hörbar machen und ausgestalten. Man kann das mit der Rolle der Filmmusik vergleichen, die ja dazu dient, die emotionale Lesart der Bilder zu verdeutlichen. Was uns bewegt, soll Ausdruck bekommen. Es wird nicht nur *darüber* gesprochen, weil über etwas reden die Sache meistens eher verkürzt, oft auch völlig daneben geht, sondern wir gehen in die *ästhetische Gestaltung*, damit das, was uns bewegt, eine musikalische Gestalt bekommt, in der die ganze Vielfalt unseres Erlebens hörbar wird. Als Integrative Musiktherapeutin will ich Träume nicht in ein bestimmtes Interpretationsschema pressen, z.B. dass ein Geigenbogen ein Freud'sches Phallussymbol zu sein hat oder so. Der Traum ist eine ursprünglich Sprache, eine Weise des Konstruierens von Welt, die nur der Träumer selber deuten kann. In der Therapie geht es darum, dass der Klient/die Klientin *selber* merkt, worum es geht. Er oder sie soll für die Traumsymbole, die seine Lebenserfahrungen verdichten, ein *Gespür* entwickeln (Frohne-Hagemann b, 266). Man denke an den Film „Fräulein Smillas Gespür für Schnee“ ! Das Wort "*Gespür*" ist ein sinnliches und leibliches Wort, das aber sehr viel mehr als das sinnliche Spüren des bloßen Schnees umfasst. Fräulein Smilla kennt Schnee aus Erfahrung in verschiedensten Qualitäten, Beschaffenheiten und sie verbindet mit Schnee besondere Situationen und Lebenszusammenhänge, die den Schnee zu etwas ästhetisch Bedeutsamen

machen. Das Gespür für etwas bezieht sinnliche Erfahrungen, Hintergründe, Bedingungen und Zusammenhänge ein, die alle ein-gebildet werden. Das Gespür für etwas beruht auf gespeicherten Erfahrungen und wenn wir die Archive des Leibes öffnen, um das Gespür für Zusammenhänge zu nutzen, fühlt es sich an wie Intuition. *Intuition* ist Erfahrung und Wissen, nicht nur Wissen von etwas oder über etwas, sondern Wissen "um" etwas. Imaginationen zeigen das Gespür der Seele und ihrer Suchbewegungen. Man kann Imaginationen malen und sie zeigen das Gespür des Malers. Heidegger schreibt über das Gemälde "Das Schuhzeug" von Van Gogh: „In dem Schuhzeug (V. Gogh) schwingt der verschwiegene Zuruf der Erde, ihr stilles Verschenken des reifenden Kornes und ihr unerklärtes Sich Versagen in der öden Branche des winterlichen Feldes“ (Heidegger, 1957, 22). „Das Kunstwerk gab zu wissen, was das Schuhzeug in Wahrheit ist“ (ibd., 24).

Wenn wir in der aktiven Musiktherapie Träume musikalisch inszenieren, schwingen alle leiblichen Erfahrungen - und diese sind immer zwischenmenschliche- mit, die in diesem Traum verdichtet sind. Wenn wir sie in Musik umsetzen und das imaginative Gespür aktivieren, wie es klingen soll, kommen Szenen hoch, Gefühle, die damit verknüpft sind und diese können geteilt werden. Das ist das, was Musik in der therapeutischen Arbeit bewirken kann.

Die Inszenierung der Träume

Ich möchte dies nun an *Lenes Traum* veranschaulichen:

Ich bitte Lene, ihren Traum langsam und in der Gegenwartsform zu erzählen. Dann frage ich sie, was für sie wichtig ist. In diesem Drama sei das Wichtigste der Bogen und das Begräbnis.

Während sie spricht, hält sie die ganze Zeit den Schlegel eines Xylofons in der Hand, den sie hin und her wendet. Mir fällt das auf und ich frage sie, ob sie mit dem Geigenbogen noch mal - so wie im Traum- die Musik innerlich, aber eben hier bei uns im Raum spielen könne. Lene sitzt nun mit dem Bogen, dem Schlegel, in der Hand und hört der Musik in ihr selbst intensiv zu, während es in der Gruppe mucksmäuschenstill ist. Es breitet sich eine sehr dichte Atmosphäre aus, man hört die Musik quasi zwischen den Zeilen klingen und man hört in der Stille die Atmosphäre, wie verloren ihr alles erscheint. Ich frage nach einer langen Weile, ob wir die Musik *mitspielen* dürfen, d.h. ich signalisiere ihr, dass wir ihre Musik hören können, dass wir also ganz dabei sind und ihre Gefühle teilen können. Da ist Lene zutiefst berührt und weint bitterlich. Seit ihrem schweren Unfall kann sie hier unter uns und mit uns zum ersten Mal weinen. Die Gruppe improvisiert eine sehr mitfühlende Trauermusik und Lene lässt ihren Tränen freien Lauf. Es ist für Lene, aber auch für alle anderen eine ganz tiefe gemeinsame

Erfahrung, diese Not teilen zu können. Es bedeutet auch, sie damit ein Stückchen los zu werden oder die Einsamkeit begraben zu können.

Die musiktherapeutische Traumbearbeitung bestand hier aus zwei Komponenten: einmal die Stille - und diese ist eine musikalische Qualität- und die mit dieser Stille verbundene Atmosphäre der Einsamkeit zu teilen. Zum zweiten dem Gefühl der Trauer einen hörbaren Ausdruck geben zu können. Es gab noch andere Komponenten in dem Traum, z.B. der Mönch, das Verbot zu spielen, die Geige selber und der blutige Sumpf. Der blutige Sumpf, die wertlose Geige und das Spielverbot werden jedoch vor dem Hintergrund der Arbeit von selber klar. Wie kann ein versehrter Mensch sich wertvoll und zugehörig fühlen, wenn man noch in seinem Blute schwimmt? Umso bedeutsamer war die neue Erfahrung in der Gruppe, die *intersubjektiv* geteilt wurde.

Man kann ja einen Traum für sich selber klar haben. Es ist aber etwas ganz anderes, wenn sein emotionaler Gehalt mit anderen geteilt werden kann. Wir werden Menschen durch den Mitmenschen. Wir existieren nicht, wenn wir nicht ko-existieren. Wer nie gesehen und berührt wurde, hat kein Gefühl für sich selbst, fühlt sich irgendwie nicht existent. Die Arbeit mit Traum und Imagination ist eine Arbeit, bei der neue Wirklichkeiten entstehen oder Wirklichkeiten neu entstehen, und wenn diese Wirklichkeiten geteilt werden können, findet Heilung statt. Das Schöne an Musik ist, dass sie ein soziales Ereignis ist, und dass man sie gemeinsam erleben kann.

Betrachten wir **Miriam's** Traum. Das ist der Traum mit der überfahrenen Großmutter und der Sys, die immer jünger wird. Sys ist im Dänischen ein Name, erinnert aber auch an eine Abkürzung für Söster, die Schwester.

Während Miriam uns den Traum in der Gegenwart erzählt, wird ihr die erschreckende Atmosphäre deutlicher. Daher gehen wir so vor, dass zunächst die erste Szene atmosphärisch in Musik umgesetzt wird, d.h. es geht darum, Miriam's Resonanz auf das, was sie vom Hügel aus sieht und auf das, was dann näher kommt, mit Klängen auszudrücken. Ich nenne das *inszenierende Improvisation*, weil man eben nicht einfach drauflos spielt, sondern wie ein Filmkomponist sehr sorgfältig imaginiert und komponiert. Miriam nimmt sich die Zeit, für die Atmosphäre Klangvorstellungen zu entwickeln, genau hinzufühlen und auszuprobieren, was wie klingen sollte und dann wählt sie Gruppenmitglieder aus, die auf ihre ganz genaue Anweisung hin dumpfe Paukenschläge spielen, dazu ein Kratzen auf der Conga mit plötzlichen Wischbewegungen, und schließlich müssen noch kurze Akkorde auf dem Klavier dazu kommen.

Miriam hört sich nun diese Musik wie eine Filmmusik zu ihrem Traum an und erlebt mit jeder Faser ihres Leibes, wie erschreckend und gruselig die geträumte Szene ist. Je näher sie auf das Traumbild zukommt, desto deutlicher spürt sie, dass es sehr mit ihr selber zu tun hat. Während sie die Musik auf sich wirken lässt, taucht das Gesicht der Großmutter ganz nah vor ihrem inneren Auge auf. Das Erschreckende ist das Verrunzelte, Pergamentartige im Gegensatz zur warmen Haut und dem friedlichen Gesichtsausdruck. Die Musik macht gerade diese Diskrepanz durch ihre unheimliche und groteske Atmosphäre deutlich. Es wird eine Spannung spürbar. In einem weiteren Schritt will sich Miriam nun der Sys zuwenden, das scheint wohl sicherer. Ich bitte Miriam, der Sys ein Instrument zuzuordnen und ihr eine Musik zu geben. Miriam wählt das Klavier, auf dem sie eine einfache Kindermelodie spielt: la la la laa laa

Sie findet die Melodie fröhlich, ja, ganz o.k. Ich bitte sie aber, die Melodie auch einmal selber zu singen, und da merkt sie plötzlich, dass dieses Liedchen neben einer gewissen Unschuld (Kinderwelt) auch eine ordentliche Portion Trotz ausdrückt. Da ist wieder die Diskrepanz, die schon in der ganzen Atmosphäre hörbar wurde. Die Wahrnehmung der Diskrepanz zwischen heiler Kinderwelt und Gegen-etwas-trotzen lässt sie schlagartig fühlen, dass *in Wirklichkeit* alles sehr, sehr traurig ist und sie beginnt zu weinen. Und nun taucht endlich die Erinnerung dazu auf, die sie im Gedächtnis ihres Leibes vergraben hatte. Jetzt erinnert sie sich daran, dass die Großmutter tatsächlich überfahren wurde, als Miriam drei Jahre alt war. Im Traum wurde die Sys ja auch 3 Jahre alt. Da ihre Mutter aber hochschwanger gewesen war -ein Schwesterchen (d.h. eine andere Sys) war unterwegs-, durfte der Tod nicht zu tragisch genommen und schon gar nicht betrauert werden. Es wurde in der Familie grundsätzlich als peinlich empfunden, sich - wie es hieß - "emotional gehen zu lassen". Würde und Haltung musste gewahrt werden. Die Familie verstand nicht, dass emotionale Trauerarbeit nichts damit zu tun haben muss, seine Würde und Haltung zu verlieren, ja, dass im Gegenteil, man sie durch Trauerarbeit wieder findet.

Auch hier improvisieren die Gruppenmitglieder nun eine Trauermusik, die sehr warm und mitfühlend klingt. Dadurch entsteht eine seelische Weitung und Miriam darf endlich den Tod der Großmutter betrauern, um diese Gestalt schließen zu können.

Der musikalische Ausdruck der unheimlichen Atmosphäre machte es möglich, die ganze Problematik des *Totschweigens* eines emotional sehr bedeutsamen Ereignisses offen zu legen und einen Zugang zu der *verhinderten Trauer* zu finden. Durch die Identifikation mit Sys, dem kindlichen Alter Ego von Miriam und durch die trotzig Kindermelodie wurde die Diskrepanz deutlich. Die Gruppenimprovisation gab den Boden für den Ausdruck der Trauer.

Ich habe ziemlich oft die Erfahrung gemacht, dass Musik solche verstopften emotionalen Kanäle freilegen kann, und dass sie Zugänge herstellen kann zu verdrängten oder totgeschwiegenen Erinnerungen, Tabus und sogar zu kollektiven Schädigungen, die weit über das Persönliche hinausgehen und z.B. Probleme offen legen, die die Kinder der Täter- und Mitläufergeneration des dritten Reiches für die Eltern mittragen. Das musikalische Inszenieren von Traumataosphären lässt oft Szenen hinter den Szenen auftauchen, die über Generationen

in unseren leiblichen Gedächtnisspeichern mitgeschleppt werden, oft nur als Atmosphären und emotionale Klimata, die nicht sprachlich benannt werden können.

Techniken der Traumbearbeitung

Folgende Techniken kann man zur Bearbeitung von Träumen und Tagträumen einsetzen:

- die Atmosphäre eines Traumes musikalisch gestalten und die eigene Resonanz darauf wahrnehmen
- Gefühle musikalisch ausdrücken
- Einem Traumsymbol ein Instrument zuordnen, ihm eine Stimme (Klang, Spielweise) geben
- Sich damit identifizieren und sich entsprechend ausdrücken, z.B. dem blutigen Sumpf einen klanglichen Ausdruck geben
- Zwischen Traumsymbolen musikalische und dann auch verbale Dialoge spielen.

Rezeptive Musiktherapie

Die Rolle komponierter Musik

Ich möchte nun auf die rezeptive Arbeit mit durch Musik evozierten *Imaginationen* zu sprechen kommen und deswegen noch etwas auf die Bedeutung komponierter Musik eingehen.

Musik ist als komponiertes Werk ein Produkt, gleichzeitig ist sie aber auch ein *Prozessgeschehen*. Wenn wir sie nicht nur kognitiv verstehen wollen, dürfen wir nicht nur über sie reden, sondern sollten sie vor allem erleben, und das heißt immer *in der Zeit* erleben. Man kann *sagen*: ich bin traurig, aber niemand weiß wirklich, was ich damit genau meine, weil keiner fühlt mit, wie ich traurig bin. Wenn ich immerhin meine Traurigkeit in der Zeit musikalisch ausdrücke, kann man die Qualität meiner Traurigkeit vielleicht besser mitfühlen und verstehen. Musik macht den Prozess des Erlebens deutlicher. Außerdem besteht Musik nicht aus Tönen, sondern aus Kraftfeldern und Zwischenräumen. Was wir als *Musik* erleben, ist das Dazwischen, das ist etwas Räumliches. Die Töne sind ja fest. C ist C und D ist D. Das bewegt sich nichts. Was wir *hören* sind aber dynamische Bewegungen, Bewegungen im Tonraum und in der Zeit.

So ist das auch mit schöpferischen Vorgängen und Imaginationen. Sie vollziehen sich in den Zwischenräumen und Beziehungsgefügen der Wirklichkeit im Zeitverlauf. Wenn wir Musik wirklich er-Fahren und er-Leben wollen, muss der Vorgang des Symbolisierens *nach- oder mitvollzogen* werden. Was wir musikalisch er-leben und er-fahren ist nicht das Presto, das Allegro, das Adagio, sondern das *Anschwellende*, das *Verschwindende*, das *Dehnende*, *Verlangsamende* oder *Verdichtende* der Musik. In der Form des Gerundiums wird der musikalische Vorgang besser ausgedrückt als durch bloße Satzbezeichnungen. Durch *erlebende*, also nicht produktorientierte Tätigkeiten, er-fahren wir Welt und tauchen in die Zeit ein und gerade das ist für die therapeutische Arbeit besonders wichtig, weil wir das Erleben der Patienten und PatientInnen, das oftmals verloren gegangen oder erstarrt ist, in Fluss bekommen wollen, damit sie belastende Dinge verarbeiten können.

Wenn Musik auf diese Weise in ihren Bewegungsverläufen mitvollzogen und in ihren Spannungsbeziehungen er-fahren wird, wird sie ziemlich bald auch mit Atmosphären und mit Imaginationen wie Bildern, Szenen, Erinnerungen, Körpersensationen, usw. verknüpft, die von emotionaler Bedeutung sind. Musik, die uns z.B. leiblich *weitet*, kann mit *Freude*, *Sonne*, *Licht*, *Urlaub*, *wachsen*, *öffnen*, usw. assoziiert werden. *Verlangsamende* Musik kann je nach Lebenskontext und Vorerfahrungen z.B. mit *Erschöpfung*, *zur Ruhe kommen*, *Hoffnung oder Vertrauen verlieren*, *Geborgenheit finden*, *einschlafen*, usw. usf. verbunden werden.

So entstehen auch Imaginationen zu gehörter Musik. Wenn wir uns auf die Musik einlassen, kann ihre Dynamik entsprechende Gefühls- und Erlebensstrukturen in uns aktivieren, die dann mit persönlichen Imaginationen verknüpft werden. Musik kann natürlich auch Widerstand und Abwehr auslösen. Wer sich von den in der Musik transportierten Gefühlsqualitäten bedroht fühlt, muss oft überhaupt Gefühle abwehren, die auf Konflikte hinweisen. Das Thema ist dann da und die Musik tut ihr Gutes, indem sie sich als Übertragungsfigur anbietet. Der Musik macht das nichts aus, ob der Klient immer musikalisch-gefühlsmäßig mit geht oder ob er andere Zusammenhänge auf sie projiziert. Insofern ist Musik eine hervorragende und geduldige Ko-Therapeutin.

Eine GIM Sitzung

Das Musikprogramm, das ich zum Beispiel für **Anna** wählte, hatte für sie keine bedrohliche Qualität und erlaubte ihr, sich auf die Musik einzulassen und die inneren Bilder in

Ruhe zu erkunden. Die Klanglandschaft ist reich an Stimmungen und lässt subtilen Gefühlen Raum.

Anna erlebte das 1. Musikstück, es war **C. Debussy: *Danse sacrée et profane***, folgendermaßen

(Schon bei den ersten Klängen bricht sie in Weinen aus). Ich sehe ein Mädchen auf der Wiese spielen, meine ältere Schwester und ihre Kinder. Ich bin nicht dabei, ich gucke wehmütig. Es ist so viel Ernst in mir, dabei kann ich gar nicht genug von ihren Spielen kriegen. Ich sitze am Rand und schaue zu. Ich sehe die Blumen, die Schmetterlinge und sauge das Spiel in mich hinein. [lass es in dich hinein fließen]. Ich bin jetzt in ein Spiel vertieft, ich will nicht immer an meinen Beruf denken, der macht mir Kopfzerbrechen.

Beim 2. Stück, ebenfalls von **C. Debussy: *L'après-midi d'un faune***, imaginiert Anna:

Ich sehe mich mit meiner Flöte. Jetzt habe ich meinen Ton, eine wunderschöne Sprache, ich habe Ausdruck. Ich bin völlig in Ordnung [kannst du das genießen?] Ja, auch mit dem, was passiert ist. Ich bin keine dunkle Gestalt geworden. Der Ton ist noch da, --- der begleitet mich durch schwierige Zeiten, er muss nur zwischendurch mal lauter werden, aber er geht nicht weg. Er ist auch nicht allein, ja, ich bin nicht allein [Du bist nicht allein] Nein, bin ich nicht.

Ich höre der Musik zu [was sagt sie dir?]. Sie besänftigt und bestätigt mich, sie kehrt wieder, darauf kann ich mich verlassen. Ganz was Vertrautes, tröstend.

Nr. 3 ist das Stück "**The planets**" und zwar ***Venus***, komponiert von **G. Holst**

Die Musik tut gut, sie richtet auf [lass dich von ihr aufrichten!] (Anna weint) Ein Licht, ein Geschenk, ganz Segen [Kannst Du das beschreiben?] Ich stehe jetzt in Kontakt mit vielen Engeln, guten Menschen, es ist ein Geben und Nehmen, gute Gespräche, ganz lebendiges Beisammensein, ich fühle mich wohl.

Das letzte, das 4. Stück "**Fantasia on Greensleeves**" von **R. Vaughan-Williams** rundet die Sitzung ab, gibt Zeit und Raum zum sanften Beenden der Reise. In Annas Fall gibt die Musik Raum für Versöhnliches.

Jetzt bin ich unterwegs, irgendwohin, aber guter Dinge und gut gerüstet. Wo es auch hinget, habe ich doch viel auf dem Wege mitbekommen, den Segen, das Wissen, dass mich jemand begleitet und anschaut und jederzeit herbei rufbar ist und dass ich das wiederholen kann, Ja, und das Wissen, dass ich das auch tun sollte, dass ich empfänglich bin und mich nur oft nicht dafür offen mache.

Es ist fast nicht zu glauben, dass Anna in den Tagen danach schwanger wurde. Aber es war so.

Zum Vorgehen:

In der *rezeptiven Musiktherapie* und besonders in der *Arbeit mit Imaginationen* dient die Reise der Seele in die Bilder- und Gefühlswelt nicht der Ablenkung oder Entspannung, sondern der Durcharbeitung und Verarbeitung von belastenden Erlebnissen. Der Klient benennt in der Regel das, was sein Thema ist. Danach sucht der Therapeut die geeignete Musik aus. Es ist also nicht so wie bei manchen Fantasiereisen, wo der Therapeut eine Musik auflegt und dann sagt, was man sich vorstellen soll, z.B. wie man zu dem berühmten weisen Mann in einem hohlen Baume gelangt, der einem dann ein goldenes Kästchen gibt, in welchem ein Zettel ist, auf dem dann eine verschlüsselte Botschaft steht.

Eine Sitzung mit musikgeleiteter Imagination (GIM) gliedert sich innerhalb der etwa 1 ½ bis 2 stündigen Einzelsitzung in vier Phasen:

1. Vorgespräch :

Hier wird die **GIM**-Sitzung vorbereitet. Es geht darum, das Thema für die heutige Sitzung zu klären. Dies kann das gerade vorherrschende Lebensthema sein, wie z.B. das Bedürfnis nach innerer Ruhe. Innerhalb einer psychotherapeutischen Behandlung kann es etwas Wichtiges aus der letzten Therapiesitzung, ein anderes Thema (z.B. Trennung, Verlust, ein Beziehungsproblem) oder auch ein Traum sein.

Beispiel:

Frau B., eine 50-jährige Krankenschwester, brachte z.B. als Thema ein, dass sie sich überfordert fühlte von der Unmenschlichkeit in ihrem Beruf. Sie wollte mehr Zeit für Patienten haben und konnte ihnen nicht beistehen, wenn sie unheilbar krank dem Tode entgegen siechten. Der Fokus war, ihre Not ausdrücken zu können und sich zu entlasten.

2. Körperliche Lösung und Fokussierung:

Vor der eigentlichen Reise wird dem Klienten dabei geholfen, sich in einen körperlich-seelischen Zustand der inneren Sammlung mit einer Fokussierung auf das Thema zu versetzen und eine Brücke zur Welt der Imaginationen und zum Musikerlebnis zu finden.

Beispiel:

Die Therapeutin leitete Frau B. an, sich von der Matratze, auf der sie sich gelegt hatte, tragen zu lassen, der Atmung zu vertrauen und sich allmählich loszulassen und nach Innen zu wenden.

3. Hören der Musik:

Dies dauert ca. 10 - 40 Minuten, während dessen richtet der Klient seine Aufmerksamkeit auf die Musik und sein Erleben. Therapeutin und Klient bleiben dabei im verbalen Kontakt. Dies ermöglicht dem Klienten, bei seinen Wahrnehmungen und Gefühlen zu bleiben, was das Erlebnis vertieft. Die Therapeutin führt Protokoll über das Gesagte, so dass sich beide auch später Details der Reise wieder in Erinnerung rufen können.

Beispiel:

Frau B. konnte sich in ihrer GIM-Sitzung mit dem Fluss und der ernsten Stimmung der Musik (hier: Albinoni sowie 3 kurze Werke von J. S. Bach) so identifizieren und tragen lassen, dass sie Entlastung von ihrer schweren Arbeit erfuhr, indem sie ihre Überforderung hinsichtlich der Betreuung sterbender Patienten beweinen konnte und auch Zusammenhänge zu ihrem Schicksal fand, andere immer "retten" zu müssen. Die Musik öffnete den Raum zu ihrem Inneren, wo sie über die Musik und die verbale Begleitung der Therapeutin Trost, Zuversicht und Frieden erlebte, also eine Stärkung erfuhr.

4. Nachgespräch und Integration

Hier wird über das in der Musik Erlebte gesprochen. Insbesondere wird erkundet, wo es Zusammenhänge zum Leben und zum derzeitigen Thema des Klienten gibt. Durch Malen, Plastizieren oder Schreiben können wichtige Erlebnisse auf einer anderen Ebene sichtbar und weiter bearbeitet werden. Eine künstlerische Umsetzung beim Malen eines Bildes vermag die Integration des Erlebten für die jeweilige Lebenssituation zu erleichtern.

Beispiel:

Frau B. malte hier ihre eigene Hand, die einen Vogelkäfig trug, deren Tür geöffnet war und aus der ein kleiner Vogel heraus flog: Befreiung aus dem innerlichen Eingeschlossenensein und der Einsamkeit, weil sie in der Hektik des Berufes die traurigen Gefühle nicht mit anderen teilen konnte. Sie fühlte sich genährt und wieder im Kontakt mit ihrem Selbst und konnte gestärkt ihre Arbeit wieder aufnehmen.

Zur Musikauswahl

Jetzt stellt sich natürlich die Frage, welche Musik man denn auswählt und ob die Auswahl nicht überhaupt eine gewaltige Manipulation des Klienten bedeutet, also ob der Therapeut

nicht Gefahr läuft, nur das, was er selber gut findet, dem Klienten aufzustülpen. Die Auswahl ist in der Tat nicht immer einfach. Aber es hilft, wenn der Klient sein Thema nennt. Außerdem kennt der Therapeut seinen Klienten und auch dessen Musikgeschmack. Eine musikalische Anamnese ist vorangegangen. Eine große Portion therapeutisches Gespür für das, was dem Klienten dienen könnte, gehört natürlich dazu. Aber das ist in jeder Therapieform so. Um überhaupt eine Sammlung von Musikstücken anzulegen, kann man Musik nach folgenden Kategorien aussuchen.

In der *musikevozierten Imagination* bei **GIM** ist die *Gefühlsarbeit* entscheidend, die oft mit der Arbeit am expressiven Leibe verbunden ist. Der Therapeut ermutigt den Klienten dabei, z.B. das Weinen nicht runter zu schlucken, sondern loszulassen und ruhig mit dem ganzen Leibe zu schluchzen usw. Die Musik unterstützt dabei die Gefühlsbewegungen der Patientin: ein verknotetes Weinen kann umso besser gelöst werden, wenn die Patientin mit dem musikalischen Crescendo und der Intensitätssteigerung mitweinen kann, sozusagen angesteckt wird, aber Musik bietet dabei gleichzeitig auch den sicheren Rahmen für das Auffangen der Gefühle -man weiß, die Musik bleibt nicht beim Schluchzen stehen, sondern wird diese Gestalt schließen -. Musik trägt unsere Gefühle durch die notwendige Zeit. Musik ein Behälter und ein Träger, ein Katalysator sowie eine Ressource für die psychologische Arbeit.

Zum Anderen nimmt die Musik es jedoch auch nicht übel, wenn sie im Laufe der Reise gelegentlich zum reinen Hintergrund wird oder wenn sie gar negative Übertragungen abbekommt. Manchmal allerdings passt eine bestimmte Musik überhaupt nicht: Wenn der Klient gerade ein Gefühl der Wut und des Ärgers durchlebt und der Therapeut merkt, dass das nächste Musikstück dieses Gefühl abwürgen würde, dann legt der Therapeut auch eine andere, passendere Musik auf. Man kann ja auch nicht sagen: "Lass Dich von der Musik in Deiner Trauer tragen" und es kommt womöglich eine lustige Marschmusik. Das geht natürlich nicht. Dies heißt aber, dass der Therapeut die verwendeten Musiken und ihre psychodynamische Entwicklung durch die verschiedenen Stücke sehr, sehr gut kennt, so dass er die Musik so schnell auswechseln kann wie notwendig. Ich habe immer mehrere CDs um mich herum liegen, die ich im Falle eines Falles schnell benutzen kann.

Ferner möchte ich auf das Ausdrucksspektrum der Musik hinweisen, für das bereits Kate Hevner 1936 das Modell des sog. "Mood wheel" entwickelt hat (Hevner 1936). Es hilft für die Auswahl der Musik und die Einschätzung, welche Gefühlsqualitäten und Funktionen die Musik im Moment vermitteln oder stimulieren könnte. Ich die Kategorien dieses Modells

und noch um eine erweitert. Man muss sie sich in Kreisform vorstellen, d.h. die Kategorien Lebenslust und Lösung liegen nebeneinander:

Das "Mood Wheel"

- **Musik, die uns Lebenslust und Freude erfahrbar macht**

(die Musik ist vergnügt-lustig-fröhlich-scherzhaft, entzückt, heiter-strahlend, glücklich-lebenslustig, aufmunternd-froh, lebhaft-aufgeweckt)

- **Musik, die Humor und Fantasie erfahrbar macht**

(die Musik ist humorvoll, spielerisch, kurios-grillig, einfallsreich, drollig-putzig-wunderlich, munter-lebendig, köstlich, leichtfüßig, anmutig-reizend)

- **Musik, die uns aktiviert und anspornt**

(die Musik ist energisch-tatkräftig-eindringlich, kräftig-derb-kernig, nachdrücklich, wuchtig-massig, majestätisch, ermutigend, begeisternd-anspornend)

- **Musik, die uns Geborgenheit erfahrbar macht**

(die Musik ist lyrisch, gemächlich-behaglich-gemütlich, sättigend-befriedigend-nährend, heiter-gelassen, ruhig-friedlich-gelassen, besänftigend-lindernd-stillend, Geborgenheit vermittelnd)

- **Musik, die das Leid erfahrbar macht**

(die Musik ist ängstigend, überrollend, ergreifend, traurig-bekümmert, betäubend, düster-klagend, tragisch, melancholisch-wehmütig, enttäuschend, niederschlagend, schwermütig-trübsinnig-hoffnungslos, schwerbeladen, dunkel, öde, leer, verebbend, erstarrend, anrührend, empathisch Betroffenheit weckend)

- **Musik, die unsere Leidenschaft ausdrückt**

(die Musik ist aufschwingend-emporstrebend, antreibend, triumphierend-frohlockend-jubilierend,

dramatisch-spannend, leidenschaftlich-heftig-jähzornig, sensationell-Aufsehen erregend, gequält, bewegt-erregt-erschütternd, aufregend, ungestüm, unruhig, tobend, rasend, hadernd)

- **Musik, die Hoffnung und Sehnsucht erfahrbar macht**

(die Musik ist träumerisch, nachgiebig, zart, gefühlvoll, sehnsüchtig, verlangend-schmachtend, bittend-flehend, klagend, nach Lösung strebend)

- **Musik, die Spirituelles erfahrbar macht**

(die Musik ist spirituell, würdevoll-erhaben, heilig, feierlich-ernst, besonnen-gesetzt, ernsthaft)

- **Musik, die eine Lösung bringt**

(die Musik ist dramatisch auf einen Klimax hin angelegt, Durchbruch, Lösung)

Man sieht wie viele Facetten die Gefühlsqualitäten der Kategorien haben. Je zwei Kategorien, die in diesem Modell kreisförmig nebeneinander liegen, haben etwas miteinander gemein: Geborgenheit kann z. B. trösten und dadurch aktivieren. Sie kann aber auch ermöglichen, Leid und den Schmerz zu erleben. Leid wiederum kann auch etwas von Leidenschaft und Passion haben, usw. Ob z.B. eine Geborgenheit vermittelnde Musik eher ermutigt (aktivierende Musik) oder Leiderfahrungen aktiviert hängt dabei immer vom Kontext, der Situation, der Thematik des Klienten und anderen Faktoren ab. Dies muss bei der Zusammenstellung der Musikstücke berücksichtigt werden.

Musikprogramme

Die Musikprogramme in *GIM* sind so zusammen gestellt, dass Entwicklungen psychodynamischer Art ermöglicht werden, die einem seelischen Verarbeitungsprozess entsprechen. Eine Fuge beispielsweise verarbeitet ein bestimmtes Thema auf immer neuen tonalen Zentren, als ob man das Thema von verschiedenen Standorten aus betrachtet. Das ist beim Kanon anders, denn da spielt sich alles auf derselben Tonika ab. Wenn ein Klient ein Thema hat, das für den Moment mal von verschiedenen Standorten aus betrachtet werden sollte, kann es sinnvoll sein, u.a. eine Fuge zu nehmen. Wie aber der Klient diese Fuge mit seinem persönlichen Thema einfärbt, ist individuell verschieden. Ich bin selber immer wieder überrascht, wie ich bestimmte Programme je nachdem, was die Klientin gerade erlebt, ebenfalls immer wieder völlig anders erlebe. Indem ich also die verschiedenen Imaginationen

der KlientInnen zur selben Musik begleite, tun sich auch mir immer wieder neue musikalische Sichtweisen auf. Das zeigt nur wieder, wie vieldeutig Musik ist. Man muss bedenken, dass Musik zwar ästhetische Strukturen hat, nach denen wir sie aussuchen können (sie kann im Prinzip z. B. durch Wiederholungen, einfache Tonalität usw. beruhigend und strukturierend sein), dass aber die Bedeutung, die ihr gegeben wird, individuell ist und nur durch Konsensprozesse miteinander geteilt werden kann. Wenn ich mit meinem Klienten in Kontakt bin, spüre ich vielleicht am ehesten, welche Musik unserem therapeutischen Prozess dienlich sein kann.

Alle genannten Kategorien der Musik umfassen Themen und Gefühlsqualitäten, die unsere zwischenmenschlichen Beziehungen betreffen. Sie alle werden mehr oder weniger in der Liebe gelebt. Musik zeigt uns die Liebe und sie ist ihr Ausdrucksmedium sowohl wenn wir Musik selber improvisieren als auch wenn wir sie hörend erleben.

Es ist außerordentlich bereichernd, sich selbst durch und in der Musik –aktiv und rezeptiv- auf solch faszinierende Weise erfahren zu lernen.

Literatur

- Frohne-Hagemann, I. (2001a): Zur Arbeit mit Traum und Imagination als musiktherapeutische Technik in der Integrativen Musiktherapie. In: Oberegelsbacher, D., Storz, D. (Hrsg.): Wiener Beiträge zur Musiktherapie, Bd. 3, Ed. Paesens, Wien
- Frohne-Hagemann, I. (2001b): Fenster zur Musiktherapie – Musik-theorie-therapie 1976-2001, Reichert Verlag, Wiesbaden
- Frohne-Hagemann, I. (Hrsg.) (2004): Rezeptive Musiktherapie – Theorie und Praxis, Reichert Verlag, Wiesbaden
- Geiger, E. (2004): GIM- The Bonny Method of Guided Imagery and Music . ImaginativePsychotherapie mit Musik nach Helen Bonny. Eine Übersicht. In: Frohne-Hagemann, I. (Hrsg.) (2004): Rezeptive Musiktherapie – Theorie und Praxis, Reichert Verlag, Wiesbaden, 89-110
- Hevner, K. (1936): Experimental studies of the elements of expression in music. The American Journal of Psychology 48, 246-268

Süselbeck-Schulz, B. (2004): Guided Imagery and Music (GIM) und Trauerarbeit – ein Fallbeispiel. In: Frohne-Hagemann, I. (Hrsg.) (2004): Rezeptive Musiktherapie – Theorie und Praxis, Reichert Verlag, Wiesbaden, 139-156