

## »Denn was wär Musik, wenn sie nicht ging, weit hinüber über jedes Ding«

### Über eine besondere Art der Musiktherapie

Die junge Frau, die mit geschlossenen Augen auf der Liege in meinem Praxiszimmer liegt, beginnt unvermittelt zu lächeln, als die ersten Töne von C. Debussys »Nocturnes, Sirènes« erklingen. Eine Erinnerung an ihre Großmutter ist unvermutet der Vergessenheit entstiegen und hat ihre Stimmung verändert. Vor dem Beginn dieser »Musikreise« hatte sie noch bitterlich geweint über die vertane letzte Chance, ihren Traumberuf Ärztin zu verwirklichen. Sie hatte sich zwar schon seit Wochen damit auseinandergesetzt, dass sie die nicht bestandene Prüfung nun nicht mehr wiederholen konnte, aber es schmerzte immer noch sehr. Und jetzt taucht völlig unvermittelt in ihrer inneren Vorstellung die vor längerem verstorbene Oma auf und nimmt sie an der Hand. Sie geht mit ihr in den Wald, zusammen suchen sie Pilze und beobachten die vielen kleinen Tiere. Meine Klientin ist eingetaucht in eine andere Bewusstseinssebene, die dem Traum ähnelt und wie dieser doch fast als real empfunden werden kann. Die Großmutter erklärt ihr die Natur, sie erzählt Geschichten von Pflanzenwesen und von Geistwesen, die hier im Wald zu Hause sind. Die Musik hat inzwischen gewechselt zur Vertonung des Planeten »Venus« von Gustav Holst. Nach einiger Zeit der Stille scheint die junge Frau mit sich selbst oder auch mit der Musik in einen Dialog zu treten: »Warum habe ich das alles vergessen? Warum gehe ich nur noch so selten in den Wald oder pflanze wenigstens auf meinem Balkon ein paar Kräuter?« Ich frage sie, ob die Oma noch da ist. »Ja, ich glaube, sie möchte mir etwas sagen. Sie zeigt auf einen Baum und sagt: ›So stark wie dieser Baum bist du auch! Du musst nur an dich glauben.« Ich bitte meine Klientin, diesen Satz zu wiederholen, dabei laufen ihr Tränen über das Gesicht, sie ist tief berührt. Während der folgenden Musikstücke ermuntere ich sie, sich den Baum genauer anzusehen. Ich frage sie, ob sie ihn anfassen möchte, ob sie seine Wurzeln sehen kann und ob sie selbst auch Wurzeln spüren kann. »Ja das kann ich«, sagt sie nach einer Weile. »Ja ich habe auch Wurzeln, sie geben mir Sicherheit.« Damit endet die Musik und die Musikreise ins Innere, die etwa 40 Minuten gedauert hatte. Wir sprechen noch einige Minuten über das Erlebte und ich bitte meine Klientin, es in Form eines Bildes, eines »Mandalas«, wie wir es in dieser Arbeit nennen, festzuhalten. Ein wunderschöner dicker Baum entsteht auf ihrem Blatt. Sie nimmt es mit nach Hause und es wird sie in der nächsten Zeit begleiten.

## **... weit hinüber über jedes Ding**

---

Musik geht – und führt – »weit hinüber über jedes Ding«, wie Rilke sagt. Dies erfahre ich in meiner Arbeit als Musiktherapeutin fast täglich. Im Folgenden möchte ich Ihnen die Therapieform G.I.M. – Guided Imagery and Musik (Musikgeleitete Imagination), mit der ich arbeite, vorstellen und von meinen Erfahrungen berichten. Im oben geschilderten Fall hat die Musik hinausgeführt über den Schmerz des Versagens, über die eigene Abwertung und Kränkung, hin zu den verborgenen Ressourcen, im wahrsten Sinn zu den Wurzeln. Ich hatte für diese Stunde ein Musikprogramm mit dem Titel »Exploration« (»Erforschung«) gewählt. Die Musik sollte helfen herauszufinden, wie es weitergehen kann, welche neuen Wege sich vielleicht auftun oder einfach, wie die Klientin mit dieser enttäuschenden Erfahrung, mehrmals durch die Prüfung gefallen zu sein, umgehen kann. Im Übrigen hat die Begegnung mit der Großmutter dazu geführt, dass sich tatsächlich neue berufliche Visionen für sie ergeben haben, vom Studium der Pharmazie bis zur Ausbildung in Naturheilkunde. Auf jeden Fall hat meine Klientin durch die Aktivierung der eigenen Ressourcen, wie es durch die Musik geschehen ist, eine andere Einstellung gewonnen. Sie fühlt sich wieder stark und mutig und ist auf einem neuen guten Weg.

Die Erfahrung, dass Musik hinausführt über das, was einen ängstigt, beunruhigt und traurig macht, kann ich fast täglich in meiner Arbeit mit dieser Form der »Rezeptiven Musiktherapie« erleben.

## **... in die unendlich große Welt der Seele**

---

Dass Musik in die tiefe und unendlich weite Welt der Seele führt, wusste die Amerikanerin Helen Bonny schon als Kind. Ihre Mutter war Pianistin, sie selbst spielte begnadet Geige und wurde schließlich Musikerin. Nach dem Studium der Psychotherapie mit anschließender Promotion arbeitete sie mehr als zehn Jahre am Universitätshospital in Maryland. Aus den Erkenntnissen, die sie durch die Arbeit mit klassischer Musik in der Therapie mit psychisch kranken Menschen gewann, und mit ihrem großen Musikwissen entwickelte sie in den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts eine neue Form der Psychotherapie mit klassischer Musik, die auch transpersonale und spirituelle Dimensionen miteinschließt. Sie nannte diese Arbeit »G.I.M. – Guided Imagery and Music«. Basierend unter anderem auf der Jungschen und der Humanistischen Psychologie erweiterte sie ihr Wissen ständig durch den regen Austausch mit den geistigen Pionieren ihrer Zeit. Helen Bonny sah in klassischer Musik den sichersten Zugang zu den tiefen Bereichen der Seele, dorthin, wo die Ressourcen liegen, die ungelebten Möglichkeiten schlummern, aber auch die verdrängten Inhalte ein Schattendasein führen. Musik und Seele scheinen sich zu spiegeln, das heißt sich im anderen zu sehen. Vor allem in der Musik der Romantik (z. B. bei

Schubert) kann man diese Spiegelung der Gefühle in der Musik deutlich erkennen. Aber auch umgekehrt kann Musik in der eigenen Seele Gefühle und Erfahrungen widerspiegeln und seien sie auch noch so vergraben, noch so lange zurückliegend oder auch verdrängt. Es gibt viele Untersuchungen beispielsweise aus dem Bereich der Hospiz-Arbeit, die zeigen, dass die Melodien unserer Kindheit auch in den letzten Stunden unseres Lebens noch präsent sind und einen enormen Einfluss ausüben, z. B. Erinnerungen wachrufen können. Interessant ist dabei, wie differenziert Musik Inhalte des Unbewussten zu Wort kommen lässt, und wie kreativ die Musik dabei wirken kann, etwa indem sie überraschende Lösungen eines Problems aufzeigt. Musik als Sprache des Gefühls kann Zugang vermitteln zu Tiefenschichten der Seele, davon war Helen Bonny zutiefst überzeugt. Die Vielfalt der Musikformen, der Instrumente, der Klangfarben usw. ermöglichen die unterschiedlichsten Erfahrungen, kontemplative genauso wie intensiv aufwühlende oder expansive. Musik der Gregorianik wirkt anders auf uns als moderne klassische Musik des 20. Jahrhunderts oder die Musik von Debussy oder Liszt. Musik, die selbst von Polaritäten wie laut – leise, hoch – tief, Anfang – Ende, Pause – Fortgang, langsam – schnell, konsonant – dissonant usw. lebt, kann auch in der menschlichen Psyche die Polaritäten ans Tageslicht bringen. So kann sie in tiefster Trauer und Verzweiflung die andere Seite zutage fördern, den Trost oder das Urvertrauen. In der Regel geschieht das in Form von inneren Bildern, inneren Wahrnehmungen oder auch in Form von Körperempfindungen wie Wärme, Weite usw.

## **Musik ist ein Gottesgeschenk**

---

All dies erklärt aber immer noch nicht umfassend, warum die Musik dieses Potenzial hat. Das wird letztlich ein Geheimnis bleiben, auch wenn die Neurowissenschaft schon vieles über die Wirkung der Musik herausgefunden hat. Musik gehört zum Menschen, seit er existiert, es gibt keine Kultur ohne Musik. Ich glaube, Musik ist einfach ein Geschenk des Himmels, das unser Leben leichter macht. Ein Grund für die Wirkung der komplexen westlichen klassischen Musik ist sicherlich die Tatsache, dass sie eine besonders große Vielfalt aufweist was die Kompositionen oder die reichhaltige Instrumentierung betrifft.

Eine ganz wichtige Erfahrung meiner langjährigen Arbeit mit Musik ist die Verbindung, die Musik zwischen der materiellen und der geistigen Welt herstellt. Selbst wenn Menschen keinen Zugang zu irgendeiner religiösen Tradition haben, ja sie sogar vehement ablehnen, lässt die Musik häufig vor allem in schweren Lebenssituationen religiöse Symbole (etwa mit der Musik von Arvo Pärt) zutage treten. So tauchen Bilder der nährenden und schützenden Muttergottes auf oder leuchtende Farben, die wie der »der Heilige Geist« erscheinen.

## Guided Imagery and Music (G.I.M.) – Musikgeleitete Imagination

---

Die Amerikanerin Dr. Helen Bonny und ihre MitarbeiterInnen entwickelten im Lauf der Jahre Musikprogramme, die aus mehreren Titeln bestehen. Jedes Programm hat ein Thema wie »Kindheit«, »Erforschung«, »Verlust«, »Trauer«, »Verarbeitung von Ärger« usw. Dabei finden Musikstücke aus dem ganzen Spektrum der klassischen Musik bis hin zur modernen Klassik Verwendung. Seit dem Tod von Helen Bonny stellen Musiktherapeuten und -therapeutinnen aus verschiedensten Ländern weitere Programme zusammen, die dann in der Arbeit für die »Musikreisen« eingesetzt werden können. Die Therapiestunde beginnt mit einer körperlichen Entspannung und richtet den Fokus auf das Thema, das bearbeitet werden soll. So bitte ich z. B. die/den »Reisenden« zu spüren, wo im Körper die Trauer besonders deutlich ist, oder ich ermuntere sie/ihn, ein Symbol für das Probleme auszuwählen. Die Reise beginnt in der Regel mit dem Satz: »Die Musik wird dich führen, vertraue der Musik, sie begleitet dich auf deinem Weg und führt dich dorthin, wo es jetzt wichtig ist hinzugehen.« Musik ist damit »Therapeutin« im ursprünglichen Sinn des Wortes »therapon« (*griech.: Diener, Gefährte*). In der »Guided Imagery and Music« findet zwischen KlientIn und Musik eine Art Dialog statt, d. h. die Musik führt den Prozess. Meine Aufgabe als Therapeutin ist es, nach den Eingangsgesprächen das richtige Musikprogramm auszuwählen und die Musikreise mit Bestätigung, vertiefenden Fragen und mit meiner unterstützenden Präsenz zu begleiten.

### Trust the Music

---

Ähnlich wie der Traum kann so gehörte Musik Bewusstes und Unbewusstes ausgleichen, Ressourcen zutage fördern oder Blockaden bewusst machen und gleichzeitig Lösungen aufzeigen.

*Kurz vor Entstehung dieses Artikels rief mich eine Frau an, einfach um mir zu sagen, wie gut es ihr gehe. Sie war vor etwa sieben Jahren während einer Chemotherapie in meiner Praxis gewesen. Ihr behandelnder Arzt hatte sie zur seelischen Unterstützung zu mir geschickt, weil er sich wegen der schlechten Prognose Sorgen um ihren seelischen Zustand gemacht hatte. Während der Musikreisen befand sie sich in ihrer Vorstellung sehr oft in einer geschlossenen Kiste, es war dunkel und eng darin und sie sah in den ersten Wochen keine Möglichkeit herauszukommen. Keine Musik schien in der Lage zu sein, diese hoffnungslose Situation aufzulösen. Ich erinnerte mich, dass Helen Bonny uns immer wieder gesagt hatte: »Trust the music! – »Vertraue der Musik!« Und daran hielt ich mich und vertraute der Musik. Eines Tages kam mit einer Musikpassage aus dem »Heldenleben« von Richard Strauss ein Wutausbruch. Und mit der Wut kamen der Widerstand und die Kraft. Sie schlug mit Händen und Füßen um sich und schrie ganz laut: »Ich will hier raus! Ich will hier raus!« Diese Phase dauerte fast eine Stunde und am Ende waren wir beide total erschöpft. Aber es hatte sich gelohnt. Jetzt änderten sich die*

inneren Bilder. Es kam Farbe hinein, sie sah Blumen und Wiesen und wiederholte ganz oft: »Ich will leben, ich will mich freuen an der Natur.« Wir arbeiteten mehrere Monate miteinander und ihr Zustand verbesserte sich zusehends, während sie einiges in ihrem Leben veränderte u. a. aufs Land zog. Ja und jetzt nach sieben Jahren wollte sie sich bedanken und mir ein Lebenszeichen geben, im wahrsten Sinne des Wortes.

Das Heilende liegt in der Musik selbst, davon bin ich überzeugt. Musik betrifft den ganzen Menschen, sie wirkt auf körperlicher, emotionaler, auf gedanklicher und auf spiritueller Ebene.

## Heilsames Musikerleben

---

In gewisser Weise kennen Sie vielleicht eine Art tieferes Musikerleben aus dem Konzert, wenn Sie ganz von der Musik gefangen sind. Auch hier können bereits innere Bilder, Erinnerungen oder kreative Ideen auftauchen. Diese Erfahrung können Sie vertiefen, wenn Sie Musik dafür einsetzen, um ein bestimmtes Thema zu bearbeiten oder eine Antwort auf eine Frage zu bekommen. Sie können sich einfach überraschen lassen, wo die Musik Sie hinführen möchte oder Sie wählen wie oben beschrieben einen Ausgangspunkt für die Reise, zum Beispiel:

- Jemand hat sie gekränkt und eigentlich möchten Sie verzeihen, aber es gelingt Ihnen nicht wirklich. Sie können sich fragen, wo in Ihrem Körper die Kränkung sitzt und das als Ausgangspunkt wählen.
- Sie möchten eine Unterstützung bei einer Entscheidung, die Sie treffen müssen. Dafür könnte eine Weggabelung ein geeignetes Symbol sein.

Für den Anfang empfehle ich Ihnen einige allgemeine Musikstücke wie »Nachmittag eines Fauns« von C. Debussy, »Planet Venus« von G. Holst, »Canon« von J. Pachelbel oder »Greensleeves« in einer Bearbeitung von R. V. Williams. Sie können auch ihre eigenen Lieblingsmusikstücke wählen.

Legen Sie die Musik schon vorher ein, dass Sie nur noch einschalten müssen, wenn Sie Ihr Thema formuliert und möglichst einen inneren Ausgangspunkt für die Reise gefunden haben. Jetzt können Sie sich bequem hinlegen, die Augen schließen und sich entspannen. Überlassen Sie sich der Musik, nehmen Sie wahr, was auftaucht: Bilder, Gefühle, Körperempfindungen. Lassen Sie das Erlebte nachwirken, spüren Sie dem nach, was aufgetaucht ist. Manchmal muss man wie bei Träumen ganz unkonventionell herangehen, also weniger mit rationaler Überlegung als mehr mit Intuition. Manchmal muss man fast detektivisch vorgehen, um ein aufgetauchtes Bild zu entschlüsseln.

Sie können ihre Musikreise intensivieren, wenn Sie das Erlebte abschließend »festhalten«. Legen Sie dazu ein DIN A3 Blatt bereit mit einem vorgezeichneten großen Kreis (ein Teller tut hier gute Dienste) und am besten Kreidestifte. Auch wenn Sie über den Kreis hinausmalen, bringt dieses »Mandala« das Erlebte doch in eine gewisse Form. Und nicht erst seit sich C.G.Jung damit so intensiv beschäftigt hat, wissen wir, dass das Mandala

heilenden Effekt hat. Ein Mandala ist eine Art heiliger Kreis, der an die Einheit allen Lebens, aller Erfahrungen erinnert.

## Eine musikalische »Reisegruppe«

---

Musikreisen eignen sich auch für die Arbeit mit Gruppen. Dazu wählt der Gruppenleiter ein Thema und sucht geeignete Musik dafür aus. Man kann auch ein Märchen vorlesen und die TeilnehmerInnen einladen, mit einer Märchenfigur auf eine eigene Reise zu gehen. Nachfolgend einige Vorschläge für Musik, die für die Arbeit mit Gruppen geeignet ist:

- F.Mendelssohn-Bartholdy, Symphonie Nr. 3, Vivace
- F.Chopin, 1. Klavierkonzert, Romanze
- J.Brahms, Symphonie Nr. 3, Poco Allegretto
- A.Dvorák, Romantische Stücke für Violine und Klavier, Larghetto
- Dvorák, Tschechische Suite, 4. Satz
- E.Grieg, Morgenstimmung
- L.v.Beethoven, Pastorale, 2. Satz
- E.Elgar, Variationen Nr. 9, Nimrod
- W.A.Mozart, Flöten und Harfen-Konzerte, jeweils den langsamen Satz wählen
- B.Smetana, Die Moldau
- J.S.Bach, Air
- G.F.Händel, Adagio aus der Oper Xerxes
- J.Massenet, Violinsolo (Meditation) aus der Oper Thais (sehr geeignet für Gruppen mit spirituellen Themen)
- B.Britten, Simple Symphonie, Sentimental Sarabande
- A.Copland, Appalachian Spring (Kreativität)

Die Reisenden können dabei auf dem Stuhl sitzen oder liegen. Die Gruppenleiterin führt die Teilnehmer in eine Körperentspannung und gibt am besten ein Bild für den Ausgangspunkt der Reise vor, führt z. B. durch ein Tor in den inneren Garten. Die Musik führt nun jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer in seinen eigenen, ganz persönlichen Garten, der nach der Reise noch gemalt werden kann. Dem Bild sollte dann ein Titel gegeben werden, den die Teilnehmenden einander mitteilen, während sie ihr Bild zeigen. Je nach Art der Gruppe kann eine kurze oder längere Reflexion stattfinden.

Vielleicht konnte ich Ihnen mit meinen Ausführungen Lust machen, selbst einmal eine innere Musikreise zu unternehmen und die Qualität der Musik auf neue und auch ungewohnte Weise zu nutzen. Bei ernsthaften Problemen ersetzt das natürlich keine Therapie, aber diese Art des Musikhörens kann zusätzlich zu anderen Behandlungen großen Gewinn bringen. Ich habe in den vielen Jahren meiner Praxistätigkeit oft erlebt, wie hilfreich es ist, sich von der Musik wegführen zu lassen von den um Angst

und Sorge kreisenden Gedanken hin zur inneren Quelle der Lebenskraft und Lebendigkeit. Dort haben auch Glaube und Vertrauen ihren Platz, hier schlummern hilfreiche archetypische Bilder wie das des Erzengel Michael, der als mutiger Kämpfer auftaucht und einem die Kraft gibt, sich einzusetzen für sein Recht. Ich wünsche Ihnen viel Freude auf ihren musikalischen Reisen und viele kreative innere Begegnungen.

## Literatur

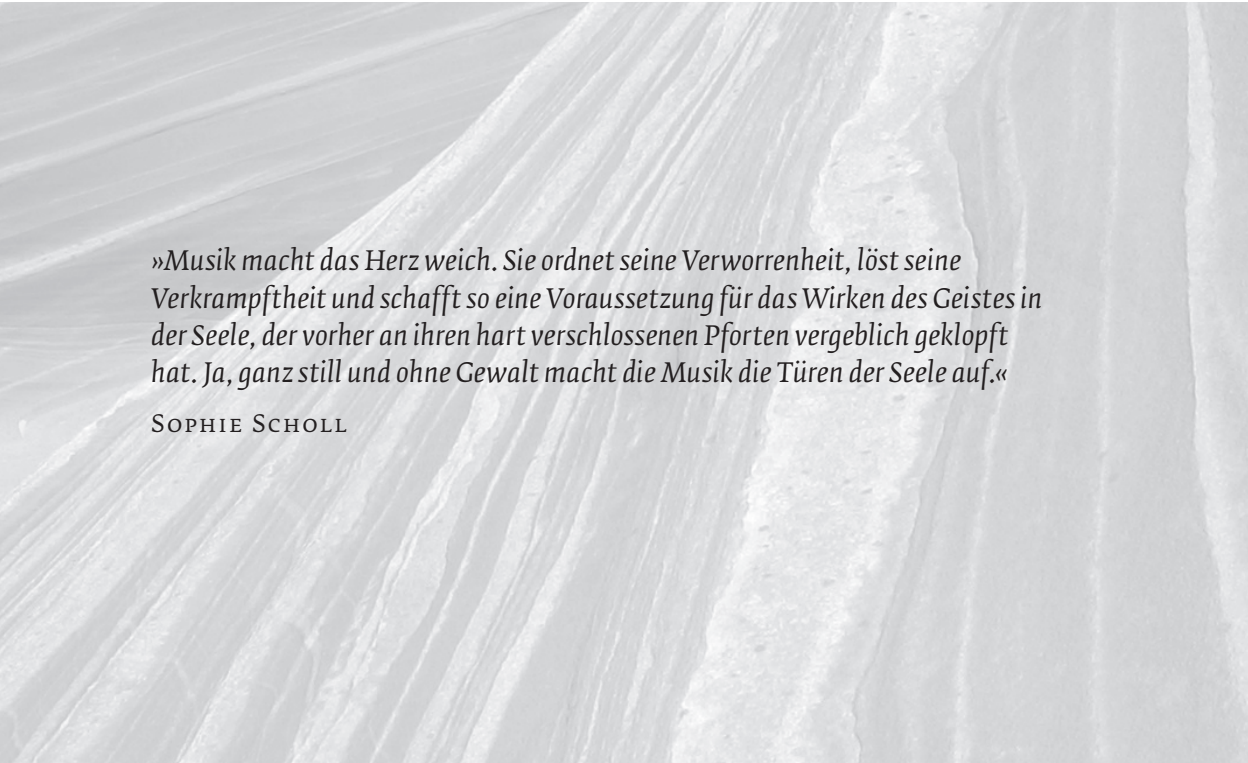
---

Anna Röcker, Heilende Musikreisen (CD). Tiefenentspannung mit Märchen für Kreativität und Selbsterkenntnis, München 2011

Isabelle Frohne-Hagemann, Guided Imagery and Music – Konzepte und klinische Anwendungen, München 2009

---

ANNA RÖCKER, geb. 1953, ist Heilpraktikerin, Musiktherapeutin und Yogalehrerin. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit in eigener Praxis leitet sie bei verschiedenen Institutionen Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung.



*»Musik macht das Herz weich. Sie ordnet seine Verworrenheit, löst seine Verkrampftheit und schafft so eine Voraussetzung für das Wirken des Geistes in der Seele, der vorher an ihren hart verschlossenen Pforten vergeblich geklopft hat. Ja, ganz still und ohne Gewalt macht die Musik die Türen der Seele auf.«*

SOPHIE SCHOLL