

Udo Baer
Gabriele Frick-Baer

KLINGEN, UM IN SICH ZU WOHNEN **1**

Methoden und Modelle leiborientierter Musiktherapie
Vom klingenden Namensbild bis zum musikalischen Dialog

Udo Baer

Klingen, um in sich zu wohnen 1

«Bookwire»

Baer U.

Klingen, um in sich zu wohnen 1 / U. Baer — «Bookwire»,

Nach den viel beachteten Fachbüchern über Kunst- und Gestaltungstherapie (Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder ...) sowie Tanz- und Bewegungstherapie (Leibbewegungen, Herzkreise und der Tanz der Würde) stellen Udo Baer und Gabriele Frick-Baer ein Fachbuch vor, in dem sie ihre praktischen Erfahrungen, Methoden und theoretischen Modelle der Musiktherapie vorstellen. Wie immer praxisbezogen, handfest, verständlich. Das Buch wendet sich ausdrücklich nicht nur an Musiktherapeut/innen, sondern auch an alle anderen Therapeut/innen, die Interesse haben, Klänge in ihre Arbeit mit Menschen einzubeziehen.

Fachbücher *therapie kreativ*

Band 3

Klingen, um in sich zu wohnen

Methoden und Modelle leiborientierter Musiktherapie

Band 3.1: Vom klingenden Namensbild bis zum musikalischen Dialog

Baer, Udo / Frick-Baer, Gabriele

Klingen, um in sich zu wohnen: Methoden und Modelle leiborientierter Musiktherapie

Band 3.1: Vom klingenden Namensbild bis zum musikalischen Dialog

Neukirchen-Vluyn : 2. Auflage 2009 in 2 Bänden

ISBN 978-3-934933-45-3

© 2009 Affenkönig Verlag, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Lore Remke, Unna / Barbara Meier, Bonn

Satz: TRITUM, Jena

Schneider Visuelle Kommunikation unter

Verwendung eines Bildes von © Klaus Schneider

eBook-Herstellung und Auslieferung:

Brockhaus Commission, Kornwestheim

www.brocom.de

Udo Baer, Gabriele Frick-Baer

Klingen, um in sich zu wohnen

Methoden und Modelle leiborientierter Musiktherapie

Band 3.1: Vom klingenden Namensbild bis zum musikalischen Dialog

Affen
könig



Gabriele Frick-Baer

Neukirchen-Vluyn – Jg. 1952. Dipl. Pädagogin, Kreativer Leibtherapeut (HPG). Mitbegründerin der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*. Sie arbeitet seit vielen Jahren in therapeutischer Praxis und als Leiterin von Seminaren und Ausbildungsgruppen in künstlerischen Therapien, u. a. in Kreativer Traumatherapie. Autorin zahlreicher Fachbücher und Artikel.

www.therapie-kreativ-baer.de

Udo Baer

Neukirchen-Vluyn – Jg. 1949. Dr. phil., Dipl. Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut (HPG). Leiter der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*, die er auch mitbegründete. Er arbeitet seit vielen Jahren

in therapeutischer Praxis und leitet Aus- und Fortbildungen in künstlerischen Therapien. Zahlreiche Veröffentlichungen. www.zukunftswerkstatt-tk.de

Inhalt

Band 3.1:

Vom klingenden Namensbild bis zum musikalischen Dialog

Der Blick über den Tellerrand oder: Falsche Bescheidenheit

Kleiner Essay als Einleitung für ein großes Buch Hans-Helmut Decker-Voigt

Vorwort

1 Wer bin ich? – Musiktherapeutische Wege der Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung

1.1 Das klingende Namensbild

1.2 Die sechs Kostbarkeiten

1.3 Die Stimme der eigenen Kostbarkeit

1.4 Die eigene Stimme als Zugang zum Ich

1.5 Klänge, Instrumente, musikalische Parameter

2 Die musikalische Biografie

2.1 Mein Leben – meine CD

2.2 The best of

2.3 Instrumenten-Parcours

2.4 Filmmusik

2.5 Zurückhören

2.6 Die alte Szene in der neuen

2.7 Wie man musizieren gelernt hat

2.8 Die soziale Dimension der musikalischen Biografie

2.9 Coping

3 Leibbewegungen in der Musiktherapie

3.1 Leibregungen und Leibbewegungen

3.2 Raum- und Richtungs-Leibbewegungen

3.2.1 Vor (vorne) – zurück (hinten)

3.2.2 Rechts – links

3.2.3 Hinein (innen) – hinaus (außen)

3.2.4 Hinauf (oben) – hinunter (unten)

3.3 Konstitutive Leibbewegungen

3.3.1 Ruhig – unruhig

3.3.2 Diffus – prägnant

3.3.3 Eng (engen) – weit (weiten)

3.3.4 Gespannt (spannen) – gelöst (lösen)

3.3.5 Lebendig – unlebendig

3.3.6 Laut – leise

3.3.7 Andere Konstitutive Leibbewegungen

3.4 In sich wohnen – sich fremd sein

3.5 Zehn Hinweise und Tipps

4 Affektive Leibregungen

4.1 Befinden, Stimmung, Gefühl

4.2 Atmosphären

4.3 Mit Stimmungen spielen

4.4 Gefühle und „Gefühle“

4.5 Gefühlsstern

4.6 Grammatik der Gefühle

[4.6.1 Gefühle „umtauschen“](#)

[4.6.2 Gefühle „ohne Grund“](#)

[4.6.3 Delegierte Gefühle](#)

[4.6.4 Gefühle: sowohl als auch](#)

[5 Erregungskonturen](#)

[5.1 Tinas Crescendos](#)

[5.2 Erregungskonturen im Überblick](#)

[5.3 Erlebnisöffnende Zugänge und Therapiehinweise](#)

[6 Musikalisches Verraumen](#)

[6.1 Warum Verraumen funktioniert](#)

[6.2 Musiktherapeutische Arbeit mit den Bedeutungsräumen](#)

[6.3 Dreier-Formen des musikalischen Verraumens](#)

[6.3.1 Die Schamsonate](#)

[6.3.2 Die Sonatenform](#)

[6.3.3 Andere Dreier-Formen](#)

[6.4 Musikalisches Verraumen leiblicher Regungen und Themen](#)

[6.4.1 Gefühle](#)

[6.4.2 Körper](#)

[6.4.3 Prozesse](#)

[6.4.4 Übergänge, Zwischenräume, Grenzen](#)

[6.4.5 Der sichere Ort](#)

[6.4.6 „Banale“ Themen](#)

[7 Familien- und andere Beziehungsstrukturen](#)

[7.1 Musikalische Identifikation](#)

[7.2 Sozialverraumen](#)

[7.3 Beziehungskalimba](#)

[8 Körperklänge, Körperbilder](#)

[8.1 Grundlagen: Körperschema, Körperbild, Körperbildarbeit](#)

[8.2 Wege zu Körperbild und Körperklang](#)

[8.2.1 Systematische Körperbildarbeit](#)

[8.2.2 „Körperklang“ beim Wort genommen](#)

[8.2.3 Weiterarbeit mit den Bildern und Klängen des Körpers](#)

[8.2.4 Fragmentiertes Körperbild](#)

[8.3 Gesundheit – Krankheit – Psychosomatik](#)

[9 Ständchen](#)

[10 Musikalische Dialoge](#)

[10.1 Musikalischer Dialog im therapeutischen Prozess](#)

[10.2 Tridentität](#)

[10.2.1 Offenheit und therapeutische Absicht](#)

[10.2.2 Nährender Dialog](#)

[10.2.3 Spiegelnder Dialog](#)

[10.2.4 Dialog im Gegenüber](#)

[10.2.5 Fallen im musikalischen Dialog](#)

[10.3 Mit Resonanzen spielen](#)

[10.3.1 Kontakt und Resonanz](#)

[10.3.2 Resonanzen im musikalischen Dialog](#)

[10.3.3 Resonanzbereitschaft und Schwingungsfähigkeit](#)

[10.3.4 Resonanzverläufe und Resonanzmuster](#)

[10.3.5 Resonanzebenen](#)

Der Blick über den Tellerrand oder Falsche Bescheidenheit

Kleiner Essay als Einleitung für ein großes Buch Hans-Helmut Decker-Voigt

Leiborientierte Musiktherapie – ein Brückenschlag

„Leiborientierte Musiktherapie“ schildert dies Buch. Eine neue Methodenbezeichnung?

Ist damit das Rad (der Musiktherapie) – wieder einmal neu erfunden? Eine neue, weitere der mindestens zwölf „Schulen der Musiktherapie“, wie sie sich gegenwärtig allein im deutschsprachigen Bereich zeigen? Auf dem mühsamen Weg zu einem einigermaßen gemeinsamen Profil gegenüber dem Arbeitgeber Gesundheitswesen?

Dann wäre dieses neue Rad eines, das den Weg der Musiktherapie hin zu einem selbstständigen Heilberuf im Gesundheitswesen der Zukunft eher mühsamer werden ließe, zum Bremsweg, denn als Erleichterung auf diesem Weg.

Ein solches Rad ist sie nicht, diese in diesem Buch vorgestellte leiborientierte Musiktherapie, bei der nur die Begrifflichkeit vielleicht für manche musiktherapeutisch Informierte oder Profis neu sein mag.

Was die Autoren hinter dem Reichtum ihrer Praxismodelle an Menschenbild und Theoriebildung schildern (ab Kapitel 19) ist mehr als nur ein Verwandter 1. Grades „der“ Musiktherapieszene. Denn tiefenpsychologisch-phänomenologisches Empfinden, Wahrnehmen, Denken und therapeutisches Handeln sind Udo Baer und Gabriele Frick-Baer ebenso „eigen“ wie den meisten der ausgebildeten Musiktherapeuten. Zu denen sich die beiden Autoren im respektvoll-bescheidenen Abstand halten, wenn sie hoffen, dass dieses Buch denen Anregungen geben kann, die mit Musik im psychotherapeutischen Prozess arbeiten. Darunter auch MusiktherapeutInnen.

Zuviel der Bescheidenheit. Ich kann für die Musiktherapie-Szene nur hoffen, dass dieses Buch ebenso positiv überraschte Leser findet – wie ich einer wurde, dem während des Arbeitens mit diesem Buch das delatahafte Gefühl geschenkt wurde, über den Tellerrand der im engeren Sinne musiktherapiespezifischen Fachveröffentlichungen hinausgucken zu können. Fachveröffentlichungen, die für das heutige Profil der Musiktherapie in Forschung und Lehre zwar existentiell wichtig waren und sind, die aber doch – wie in allen Fächern mit zu hohem Tellerrand – von einem ziemlich gleichbleibenden, manchmal inzestuös anmutenden Autorenkernkreis gespeist werden.

Es ist ein Opus magnus, ein großes Werk, was Udo Baer und Gabriele Frick-Baer hiermit der Fachöffentlichkeit vorstellen. Einmal quantitativ, weit mehr noch qualitativ, das die Vielfalt der Musiktherapien nicht anreichert, sondern vorhandene Distanzen zwischen bestehenden Musiktherapien verringern hilft. Besonders die Distanz zwischen den Musiktherapien, die vor dem Hintergrund der Psychoanalyse, der Verhaltenstherapie und der Humanistischen Psychologie gewachsen sind.

Ein Methoden-Schatz und wie er zu heben ist

Methodisch finden Leser, die ohnehin mit aktiver Improvisation oder mit rezeptiven Verfahren der Musiktherapie arbeiten, einen Schatz von weiterführenden oder überraschenden Praxismodellen vor, die in bestehendes Methodenrepertoire integriert werden können.

Beispiele, die ich als Erweiterung, Veränderung, Varianten bestehender musiktherapeutischer Praxismodelle (etwa die von Fritz Hegi, Isabelle Frohne-Hagemann und von mir, s. Literaturverzeichnis) sehe:

das Arbeiten mit der musikalischen Biografie des Klienten (Panorama-Arbeit) in [Kap. 2](#) („Musikalische Biografie“) oder

das Arbeiten mit musikalischen Familien- und anderen Aufstellungen unter systemischen Aspekten (wie sie sich ohnehin durch das Buch durchziehen) in [Kap. 7](#) („Familien- und andere Beziehungsstrukturen“)

das Arbeiten mit Affekten in [Kap. 4](#) („Affektive Leibregungen“).
Hier ist für den Leser nur die Akzeptanz der leibphilosophisch

begründeten therapeutischen Terminologie nötig, um dahinter vertraute entwicklungspsychologische Begründungen nach Daniel Stern u.a. zu finden. Also „wie bei uns zu haus“ (in der klinischen Musiktherapie). Nur mit dem Vorzug des Überschreitens des Tellerrands

das Arbeiten mit Körperklängen, Körperbildern in [Kap. 8](#) oder
das Arbeiten mit musikalischen Dialogen in [Kap. 10](#).

Beispiele, die ich als neue „Module“ sehe, die im Musiktherapie-Methodenrepertoire ausgezeichnet integrierbar sind:

Das Arbeiten mit den Leibbewegungen des Körpers und der Musik in [Kap. 3](#) (Leibbewegungen in der Musiktherapie) oder

das Arbeiten mit dem „Musikalischen Verraumen“ in [Kap. 6](#) (hocheffizient: „Die Schamsonate“ und „Andere Dreier-Formen“ für das posttraumatologische Arbeiten z. B. in dem wachsenden Bereich der Musiktherapie bei sexuellem Missbrauch oder z. B. in dem Bereich der Frühstörungen durch entgleiste Triangulierungserfahrungen).

Die Bezugsetzung der Musiktherapie zu bestimmter Klientel ist eine gute Reflexion (Kap. 18) und selbst „Banales“ (Kap. 6.3.1) – als solches betitelt – ist es in diesem Buch nicht.

Basismedizinische und neurologische Sicherheiten vermittelt dieses Werk auch durch klare Informationsbündelungen (ab Kapitel 19) – mehr als sie in manchen der „biochemisch-reinen“ analytischen Musiktherapien zu finden sind. Leider.

Wenn ich die Fülle von Praxismodellen dieses Buches hervorhebe, dann heißt dies: Kein Rezept. Vielmehr der Auftrag an den Nutzer dieses Buches, die von den Autoren geschilderten methodischen Schritte auf den eigenen Praxisrahmen zu beziehen, zu modifizieren, auf die eigene Klientel, die eigenen Patienten zu spezifizieren. Es gibt keine pädagogischen oder therapeutischen Spielmodelle für unveränderten Transfer, sondern immer nur die achtsame, sorgfältige neue Bezugsetzung zum neuen Menschen als Gegenüber in der Einzeltherapie oder der Gruppe.

Ein persönliches Buch, eines, das per-soniert

Das Menschenbild dieser therapeutischen Praxeologie ist nicht nur in den geschriebenen Worten dieses Buches geprägt vom Geist der Humanistischen Psychologie. Vielmehr beeindruckt mich, wie die therapeutischen Begegnungen mit Klienten und Patienten in den zahlreichen Fallvignetten dieses Buches wirklich als „Begegnung“ abstrahlen und den Leser in diese Begegnungen hineinnehmen – im Sinne der „Begegnung“ Martin Bubers oder der gelingenden „Kontaktgestaltung“ im Sinne von Fritz Perls.

Das Buch wärmt und lässt sicher nicht nur mich „die Überraschung“ im Abenteuer des therapeutischen Prozesses mit dem künstlerisch-therapeutischen Medium Musik ebenso miterleben wie die behutsame – von therapeutischem Eros geprägte – Compliance in Einzeltherapien wie in Gruppen.

Hinter diesem Buch stehen die Biographien der beiden Autoren, die mir auffallen, weil sie beide eine besondere Kompetenz für Brückenschläge, für interdisziplinäres Denken und Handeln ausweisen: Von den Diplom-Studiengängen in Erziehungswissenschaft und entsprechender Praxis wanderten und trafen die Autoren sich im intermodalen therapeutischen Umgang mit Tanz, Bewegung, Musik, eingebunden in das therapeutische Gespräch.

Diese Art ihres Umgangs mit den Medien erscheint mir gleichermaßen als Zentrum und Rahmen für die heutige psychotherapeutische Praxis von Udo und Gabriele Frick-Baer und die von ihnen entwickelten Weiter- und Ausbildungsgänge innerhalb ihrer „Zukunftswerkstatt“ sowie in ihren bisherigen Veröffentlichungen (s. Info-Seiten des Verlages am Schluss).

Wem gehört die Musiktherapie?

Angesichts des Reichtums in diesem Werk über die „Leiborientierte Musiktherapie“ stellte sich mir neu die Frage nach dem „Besitz“ der Musiktherapie, wem gehört sie?

Die laute Frage war in den 70er und 80er Jahren noch die zwischen Medizinern einerseits und Musiktherapeuten andererseits. Inzwischen ist diese Frage durch die Entwicklung der Musik als Künstlerische Psychotherapie einerseits und als Musikmedizin (Musik im schulmedizinischen Behandlungskonzept) andererseits friedbringend und kooperativ beantwortet worden.

Dafür tauchte später dieselbe Frage auf zwischen Musiktherapie und Sozialpädagogik. Im Kontext der Sozialpädagogik, der die Klientel von Udo Baer und Gabriele Frick-Baer häufig entstammt, fanden die frühesten Lehrveranstaltungen für Musiktherapie an den neugegründeten Fachhochschulen ab 1971 statt. Denen erst folgten eigenständige Studiengangsgründungen in Heidelberg und Hamburg.

Vor diesem Hintergrund wundert es mich nicht, dass mit der Leiborientierten Musiktherapie in aller Stille und seitab der offiziellen Musiktherapie-Mainstreams eine Akzentuierung entwickelt wurde und hier vorgestellt wird, die vom Menschenbild und dem Methoden-Pluralismus her ihre Wurzeln in diesen frühen Jahren der Musiktherapie findet, in welcher Musiktherapie noch von der Dyade „Psychotherapeutisches Denken – Sozialpädagogisches Denken“ gespeist wurde.

Ich denke nicht, dass die „Leiborientierte Musiktherapie“ einen eigenen Weg gehen sollte und wird. Das will sie auch nicht, wie ich die Autoren verstehe. Aber sie trägt zu einem Ziel bei, das nicht nur ich mir für die Musiktherapie der Gegenwart für die Zukunft wünsche: Dass Musiktherapie-Wissen und Musiktherapie-Praxishilfen eines Tages ähnlich selbstverständliche Bestandteile aller Gesundheitsberufe sind, wie es heutzutage beispielsweise „die Psychologie“ ist. In den frühen Jahren der Profilierungsnöte von Tiefen-Psychologie, Wahrnehmungspsychologie, Entwicklungspsychologie und Klinischer Psychologie achteten diese peinlich darauf, dass ihr Wissen ihr Wissen bleibe. Manche Kompetenz blieb so „Herrschaftswissen“. Teilweise angemessen und richtig, weil auch die Fächer, ihre Menschenbilder, ihre Theorien sich erst bilden und stabilisieren mussten.

Heute ist es für jede Ausbildung als Erzieherin, als Ergotherapeutin, als Ärztin und Pädagogin, also in jedem Interaktionsberuf, selbstverständlich, dass psychologisches Wissen mit vermittelt wird – ohne sich mit Psychologen verwechseln zu wollen und zu dürfen.

Dieses wünsche ich mir auch für Musiktherapie-Wissen und bestimmte Praxis-Anwendungen: Eingang zu finden in alle Ausbildungen und Weiterbildungen, in denen es um die Begleitung von Menschen geht.

Einige Musiktherapeuten kultivieren und präsentieren ihr Wissen heutzutage – immer noch – aus dem Elfenbeinturm heraus.

Natürlich müssen wir darauf achten, das berufspolitische Profil der Musiktherapeuten sorgsam zu hüten und weiter zu schärfen, indem Musiktherapie nicht inflationiert.

Aber ein Buch wie dieses zeigt mir, wie bereichernd, wie konstruktiv Musiktherapie-Wissen und Musiktherapie-Praxis wachsen können – außerhalb der enggefassten klinisch verstandenen Musiktherapie und als Beitrag für sie.

Eines Tages werden wir Musiktherapie dank der professionellen Musiktherapeuten und dank Menschen wie Udo Baer und Gabriele Frick-Baer als selbstverständliches Wissen in hoffentlich vielen anderen Interaktionsberufen finden. In denen, die sich die Prägung und Entwicklung und Begleitung menschlicher Persönlichkeit nicht ohne Musik und ihre therapeutische Wirkung vorstellen können.

Diese jetzt vorliegende „Leiborientierte Musiktherapie“ wird hoffentlich von vielen Musiktherapeuten gewürdigt – ganz sicher auch und hoffentlich durch konstruktive Kritik in Rezensionen und Diskussionen. Kritik, die in diesem Essay nicht sinnvoll platziert ist, weil er dieses Buch „wärmstens empfiehlt“. Nicht als neuerfundenes Rad, nicht als Non-plus-ultra, nicht als bremsendes fünftes Rad am Wagen der Musiktherapie. Sondern als Rad, das das Rollen des Wagens stabilisieren hilft, flexibler sein lässt.

Eben – über den Rand hinaus. Nicht des Tellers, sondern der Welt der Musiktherapie, die für manche eben doch noch eine Scheibe ist.

Hans-Helmut Decker-Voigt, Prof. Dr., ist Direktor des Instituts für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater, Präsident der Akademie für Weiterbildung in Musiktherapie und künstlerischer Psychotherapie der Herbert von Karajan-Stiftung Berlin und Verfasser zahlreicher, in sieben Sprachen übersetzter Standardwerke zur Musiktherapie und zur Wechselbeziehung von Mensch und Musik.

www.decker-voigt-archiv.de

Vorwort

„Wie geht es Ihnen?“

Der Klient zuckt mit den Schultern. „Ich weiß nicht.“

Und schweigt. Nach zwei Minuten: „Mit mir ist nichts los.“

Der Therapeut fragt nach, versucht Kontakt herzustellen, fragt z. B. nach den Ereignissen der letzten Tage und erhält als Antwort: „Nichts Besonderes.“ Er erkundigt sich, wie der Klient gerade seinen Körper spürt, und erhält als Antwort wieder ein Schulterzucken: „Gar nicht.“ Er fragt danach, was der Klient gerade denkt, und wieder kommt ein Schulterzucken: „Nichts. Da ist alles leer.“

Der Therapeut ist zunächst ratlos. Schließlich sagt er (man kann's ja mal versuchen): „Wie klingt denn das Nichts? Wie klingt denn die Leere? Nehmen Sie ein Instrument und versuchen Sie, das Nichts oder die Leere erklingen zu lassen.“

Der Klient schaut auf und blickt fragend zu den Musikinstrumenten.

„Soll ich Ihnen ein Instrument bringen?“ fragt der Therapeut.

Der Klient nickt. Der Therapeut bringt dem Klienten, der mittlerweile in Bewegungslosigkeit nahezu erstarrt ist, das große Monochord und stellt es aufrecht vor ihn hin. Dieser hebt langsam die rechte Hand und zupft an einer Saite. Sein Gesichtsausdruck wirkt überrascht, als er den klaren, fast kraftvollen Ton vernimmt. Er lauscht lange dem Nachhall. Und noch einmal greift er in die Saite, stärker noch als beim ersten Mal. Dem Therapeuten scheint es wie eine Klage – oder eher noch wie ein Hilferuf – zu klingen.

Nachdem der Klient seinen Klang ein drittes Mal ertönen lässt, schaut er den Therapeuten an. Der Therapeut fragt: „Darf ich antworten?“ Der Klient nickt stumm.

Der Therapeut setzt sich auf die andere Seite des Monochords und antwortet auf den Ton des Klienten, indem er – leiser und weniger dynamisch als der Klient – über drei Saiten des Monochords streicht. Und wieder der Klang des Klienten, genauso kraftvoll und laut wie vorher, allerdings zieht er diesmal die Hand über die ganze Breite des Monochords. Und erneut antwortet der Therapeut. Ein Kontakt entsteht, hergestellt fast ohne Worte, ein Resonanzprozess hat begonnen, in dessen Entwicklung dieser Klient seiner gebremsten Lebendigkeit, seiner in der Leere, im Nichts versickerten inneren Fülle des Erlebens allmählich auf die Spur kommen kann.

Solche und viele ähnliche Erfahrungen haben unser Interesse geweckt, das Musizieren sowie das Musikhören in unsere therapeutische Praxis einzubeziehen. Wenn Menschen musizieren, erklingt ihr Erleben. Wenn Menschen musizieren, können sie ihr Klingen verändern und damit auch spielerisch Veränderungen ihres Lebens und Erlebens proben. Wenn Menschen musizieren, werden sie hörbar und können Resonanz erfahren. All diese Erfahrungen sind kleine Schritte auf einem großen Weg. Eine an ihrer Magersucht leidende Klientin hat am Ende eines längeren musiktherapeutischen Prozesses gesagt: „Ich habe gelernt zu klingen. Und ich klinge, um in mir zu wohnen.“ Dieser Satz, der die Bemühungen unserer KlientInnen wunderbar zusammenfasst, klingt in unseren Ohren so stimmig, dass wir ihn in den Titel des Buches gestellt haben.

Ein nicht zu behebender Mangel dieses Buches besteht darin, dass es von Klängen, Tönen, Geräuschen, Stimmen handelt – aber nicht hörbar ist. Das, was im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit und Interesses steht und dort seinen gewichtigen Raum einnimmt – eben das Erklingen und Erhörtwerden unserer KlientInnen, findet sich oft nur in einem kurzen, lapidar anmutenden Satz wieder wie: „Lass bitte deine Angst erklingen.“, oder: „Wie hört sich deine

Sehnsucht an?“ bzw. „Und dann musizierte sie ihre Wut.“ oder „Er spielte seinen Schmerz auf der Trommel.“ Wir sind darauf angewiesen, dass Sie sich, liebe Leserin und lieber Leser, den Beschreibungen musiktherapeutischer Prozesse öffnen, ihrer musikalischen Fantasie freien Lauf lassen und ihr Beachtung und Bedeutung schenken.

Im Unterschied wohl zu den meisten MusiktherapeutInnen waren wir beiden AutorInnen nicht zuerst MusikerInnen und haben uns dann zu MusiktherapeutInnen entwickelt. Ich, die Autorin, habe meine musikalische Ausbildung in Flöten-, Klavier- und Geigenspiel über das Jugendorchester hinaus nicht fortgesetzt. Ich, der Autor, habe zwar musikalische Wurzeln in meiner Kindheit, aus denen jedoch auf Grund von wechselhaften Lebensumständen, v. a. der Flucht aus der damaligen DDR, lange Jahre nichts weiter erwuchs. Zwei unserer beider Lebensträume, die nicht in Erfüllung gehen werden, hängen mit Musik als Kunst zusammen: Die eine von uns wäre gerne Sängerin, der andere Saxophonist – beide umkreisen wir diesen Traum in seinen zartesten Anfängen mit Scheu. Umso glücklicher schätzen wir uns, dass wir uns andere Lebensträume erfüllen konnten, unter anderem den, mit aller Leidenschaft TherapeutInnen zu sein, die Musik als bereicherndes Element in ihre Arbeit einbeziehen können. Therapeutisch haben wir immer nach Möglichkeiten des Ausdrucks und der Kommunikation, die über die Alltagsworte hinaus reichen, gesucht und uns anfangs auf die künstlerische Gestaltung sowie das Körpererleben und den Tanz konzentriert. In diesen Fachbereichen haben wir uns um grundlegende Modelle und Konzepte bemüht, wie Sie bei Interesse u. a. unseren Büchern: „Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder ...“ (Kunst- und Gestaltungstherapie) und „Leibbewegungen“ (Tanztherapie) entnehmen können. In unserer Reihe „Bibliothek der Gefühle“ finden Sie unsere professionelle Liebe zu allen therapeutisch zu nutzenden Medien wie Kunst und Gestaltung, Bewegung und Tanz, Musik und Poesie wieder. In der Therapie ging und geht es uns immer darum, das Erleben des Menschen und all seine Lebensäußerungen ernst zu nehmen. Da das Äußern von Tönen eine Lebensäußerung ist (wir bezeichnen sie als eine der „Primären Leibbewegungen“), erzwang die innere Logik des therapeutischen Prozesses, der Musik Beachtung zu schenken und Respekt zu zollen. Wir wurden immer mutiger und sicherer bzw. wir gewöhnten uns an unsere Unsicherheiten und wurden gleichzeitig experimentierfreudiger. Wir begannen, unser methodisches Spektrum zu erweitern. Wir lernten und lernen vor allem von den KlientInnen – unter ihnen neben völlig „Ungeübten“ auch MusikerInnen und (angehende) MusiktherapeutInnen – und freuen uns daran, welche kreativen Lösungen sie gemeinsam mit uns finden, das, was sie bewegt, erklingen zu lassen.

So entstanden aus der Wertschätzung des Musizierens in der therapeutischen Arbeit einige Methoden und Praxisansätze, die im Rahmen unserer Ausbildungen bei der Zukunftswerkstatt Tanz, Musik und Gestaltung und darüber hinaus auf Interesse stießen.

In diesem Buch möchten wir deshalb unsere Erfahrungen so vorstellen, dass Kolleginnen und Kollegen davon Nutzen haben. Wir hoffen, MusiktherapeutInnen die eine oder andere Anregung geben zu können, und wünschen uns, auch TherapeutInnen, die keine ausgebildeten MusikerInnen oder MusiktherapeutInnen sind, Mut zu machen, Elemente des Musizierens und Musikhörens in ihre therapeutische Arbeit zu integrieren.

Im Mittelpunkt dieses Buches stehen also vor allem methodische Anleitungen, die wir anhand von Praxisberichten demonstrieren (Band 1), oftmals bereits verwoben mit den spezifischen theoretischen Grundlagen, soweit sie unserer Auffassung nach das Verständnis erweitern helfen. Dort gibt es auch praktische Hilfen, Haltungen, Handreichungen, die weder spezifische Methoden noch theoretische Grundlagen betreffen. Sie betreffen die Arbeit mit bestimmten Personengruppen, Hinweise zum therapeutischen Prozess, besondere niedrigschwellige Zugänge für Menschen mit Hemmungen, sich musikalisch auszudrücken, und anderes mehr.

Wir haben unsere Erläuterungen mit zahlreichen Beispielen aus unserer therapeutischen Praxis illustriert und belegt. Da wir unsere praktischen Erfahrungen überwiegend in der Einzeltherapie und in Seminaren machen, stammen die meisten Beispiele aus diesem Feld. Wir haben auch Erfahrungen

in der institutionellen Therapie, in unterschiedlichem Maße, in der Psychiatrie zum Beispiel mehr als mit Behinderten. Wir wissen aber, dass viele Musikoder andere TherapeutInnen mit KlientInnen oder PatientInnen arbeiten, die sich nicht – wie die meisten unserer KlientInnen – mehr oder weniger „freiwillig“ in Therapie begeben und Veränderungen suchen. Wir sind uns dennoch sicher, dass die meisten der vorgestellten Methoden, wenn auch nicht alle und wenn auch abgewandelt, in der Forensik oder psychiatrischen Klinik, mit Behinderten oder Verstummten möglich sind. Da in den meisten Methodik-Kapiteln diese Erfahrungen in den Beispielen nur einen beschränkten Platz finden, haben wir den niedrigschwelligen musiktherapeutischen Verfahren und der Arbeit mit bestimmten Personengruppen in Kapitel 18 einen besonderen Raum gegeben.

Eine der Quellen unserer musiktherapeutischen Arbeit ist das Erleben der Musik oder, besser gesagt, des Musizierens und Musikhörens. Das, was dem Musizieren und dem Musikhören innewohnt, haben wir versucht, in Band 2 so zu beschreiben, dass das große Potenzial, aus dem die Musiktherapie schöpfen kann, deutlich wird. Ebenfalls in Band 2 haben wir, wenn auch knapp, die Aspekte zusammenfassend dargestellt, die uns in jeder therapeutischen Arbeit wichtig sind, hier besonders in der Musiktherapie („Was uns am Herzen liegt“).

Für die ausführlicheren Bezüge zu den wissenschaftlichen Quellen und ideengeschichtlichen Wurzeln müssen wir auf unsere anderen Veröffentlichungen verweisen. Dieses Buch sollte vor allem ein Buch für die praktische Arbeit werden.

Verzichtet haben wir auf Berichte und ausführliche Erläuterungen, auf ein isoliertes Methodenkapitel zur musikalischen Improvisation, einer Hauptmethode der Musiktherapie. Dazu gibt es hinreichende Literatur (z. B. Hegi, Lenz), die wir hier nicht wiederholen wollen. Dennoch taucht das musikalische Improvisieren natürlich häufig in den jeweiligen methodischen und inhaltlichen Zusammenhängen auf. Ebenfalls verzichtet haben wir auf besondere Erläuterungen zur intermedialen Arbeit. Unser therapeutischer Ansatz betont, dass gewünschte Veränderungen von Lebensmustern, an denen KlientInnen leiden, nur möglich sind, wenn sich die Muster des Erlebens eines Menschen ändern. Deshalb bieten wir in der Therapie viele Erlebnis öffnende Experimente an, die immer auch Angebote sind, Veränderung auszuprobieren. Wir wissen, dass die kreativen Möglichkeiten des Musizierens, der Gestaltung, des Tanzes und der Bewegung sowie der Poesie Erlebnis öffnend sind. Was liegt also näher, als zwischen den verschiedenen kreativen Ausdrucksmöglichkeiten „hin und her zu springen“. Jeder Medienwechsel weist über die Änderung der Technik hinaus, ist ein Angebot, neue Aspekte des Erlebens zu entdecken. Solche Wechsel- und Verknüpfungsmöglichkeiten ziehen sich durch das ganze Buch, durch viele der vorgestellten Methoden. Dieses Buch ist also nicht puristisch auf Musik beschränkt, wenngleich die Nutzung des Musizierens und Musikhörens im Vordergrund steht und Gegenstand dieser Veröffentlichung ist.

Da wir zu wissen meinen, dass die meisten TherapeutInnen an praktischer Methodik interessiert sind, haben wir deren Beschreibung an den Anfang gestellt, um von da aus eine Verbindung, eine Brücke zur Theorie herzustellen. Wer eher an den theoretischen Grundlegungen interessiert ist, von seiner Art zu lesen und zu lernen eher dieses Bodens bedarf, um Praxis einordnen und anwenden zu können, möge mit Kapitel 19 beginnen. Manche theoretischen Grundlagen, die sich auf spezielle Fachgebiete beziehen, wie unser Krisenmodell oder Grundlagen der Hirnforschung, finden Sie wiederum in den eher „praktischen“ Kapiteln vorher. Theorie macht für uns dann Sinn, wenn sie praxisbezogen, nachvollziehbar und an Erfahrungen überprüfbar, im besten Sinn einfach ist. Darum haben wir uns bemüht. Sie können das Buch deshalb auch an irgendeiner Stelle zu lesen beginnen, die Sie gerade besonders interessiert und die Sie mit Hilfe des Stichwortverzeichnisses oder der Inhaltsangabe gefunden haben, und sich dann kreuz und quer auf ihrem persönlichen Weg durch die Kapitel begeben. Wir haben zahlreiche Querverweise eingestreut, um einen solchen Weg zu erleichtern.

Und noch einige Hinweise: Wir reden in diesem Buch meistens von KlientInnen und meinen damit auch PatientInnen. Wir sehen keine grundsätzlichen Unterscheidungen, die Bezeichnung KlientInnen ist uns lediglich vertrauter und gewohnter.

Zumeist sprechen wir unsere KlientInnen mit „Sie“ an. In unseren Seminaren, Fortbildungsgruppen und Supervisionen ist dagegen das „Du“ üblich. Da wir in diesem Buch auch Beispiele aus diesem Bereich anführen und da wir KlientInnen, die wir in Gruppenbegegnungen geduzt haben, auch in Einzelbegegnungen mit „Du“ ansprechen, verwenden wir in diesem Buch beide Anredeformen. Wenn in den Beispielen von „dem Therapeuten“ bzw. „der Therapeutin“ die Rede ist, so meinen wir uns beide damit. Sollte es sich dabei um eine Kollegin oder einen Kollegen handeln, weisen wir ausdrücklich darauf hin.

Die musiktherapeutische Gruppenarbeit ist eine wunderbare Möglichkeit, eigenes Erleben gemeinsam mit dem anderer Menschen hörbar werden zu lassen, andere zu beeinflussen und gleichzeitig beeinflusst zu werden. Soll aber innerhalb einer Gruppe das besondere Eigene erklingen, gibt es eine Schwierigkeit: die wunderbare Eigenschaft des Musizierens, andere Menschen zu beeinflussen, kann störend wirken, da die Klänge der anderen die Suche nach dem eigenen musikalischen Ausdruck beeinflussen. Wir beschreiben in diesem Buch Anleitungen, in denen innerhalb einer Gruppenarbeit aufgefordert wird, persönliches Erleben musikalisch auszudrücken. Dies ist nur in Gruppen möglich, die klein sind und deren TeilnehmerInnen in der Lage sind, Klänge anderer zu hören und gleichzeitig Eigenes zu betonen. Sind diese Bedingungen nicht erfüllt, muss bei einer Gruppenarbeit der musikalische Ausdruck nacheinander erfolgen.

Ob man unseren Beitrag einer „Richtung“ zuordnen kann, sei dahingestellt und ist uns nicht wichtig. Sicherlich verstehen wir uns als Teil der Strömung humanistischer Psychologie und teilen die meisten von deren Grundannahmen. KollegInnen, die mit uns zusammenarbeiten, bezeichnen die Musiktherapie, die wir vertreten, gelegentlich als „leiborientierte Musiktherapie“, was wir gerne aufgegriffen haben, und verweisen damit v. a. auf unsere leibphilosophischen Quellen. Und sicherlich „atmen“ die vorgestellten Methoden und Praxisbeispiele unsere leibtherapeutischen Grundlagen. Es ist uns ein besonderes Anliegen, die Möglichkeiten des leibphänomenologischen Ansatzes für die Therapie fruchtbar zu machen, auch für die Musiktherapie. Und gleichzeitig gilt, dass alle MusiktherapeutInnen, ganz gleich aus welcher „Richtung“ oder „Schule“ sie stammen, die hier vorgestellten Anregungen nutzen können. Zumindest wünschen wir uns das.

Wer noch mehr Zuordnungen sucht: Nimmt man die gängige Unterscheidung zwischen „rezeptiver Musiktherapie“ und „aktiver Musiktherapie“, so ließe sich aus vielen hier vorgestellten Praxisansätzen ein dritter Schwerpunkt, der der „themenzentrierten Musiktherapie“, benennen (s. u. a. Kap. 15). Doch wie dem auch sei: Etiketten erleichtern zwar das Zuordnen und die Orientierung, entscheidend aber ist der Nutzen, den man im Gebrauch des Inhalts gewinnen kann. Diesen Nutzen wünschen wir Ihnen und den Menschen, mit denen Sie arbeiten.

Wir danken Martin Lenz, der die ersten musiktherapeutischen Fortbildungsgruppen innerhalb der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ* geleitet hat und dessen Leidenschaft für die musikalische Improvisation uns Mut gemacht und angestiftet hat. Wir danken Monika Vogel dafür, dass sie in ihrer Lehrtätigkeit auch einen Teil der Pioniertätigkeit geleistet hat, Musiktherapie mit leiborientierter Kunst- und Gestaltungstherapie zusammenzuführen.

Wie so oft hat Susanne Wolters schnell, zuverlässig und engagiert den Hauptteil der Schreibearbeiten übernommen und haben Cosima und Klaus Schneider die Umschlagsgestaltung und Antje Händel aufbauend auf Sabine Bremers Arbeiten zur ersten Auflage kreativ und zügig sowohl die Gestaltung als auch die Produktion des Buches übernommen. Wir danken sehr. Dies gilt auch für Lore Remkes engagierte Lektoratsarbeit.

Viele Kapitel dieses Buches sind in ihrer Rohfassung als Arbeitsmaterialien für die späteren, von uns geleiteten musiktherapeutischen Ausbildungsgruppen entstanden. Wir danken den TeilnehmerInnen der Fortbildungen, den KollegInnen in der Fortbildungsleitung und aus der

„Arbeitsgruppe Musiktherapie“ Waltraut Barnowski-Geiser, Eva-Maria Brettschneider und Ralf Hollnack und den MusiktherapeutInnen Marlis Marchand und Lutz Debus sowie – last not least – Martin Lenz für ihre engagierten und kompetenten Rückmeldungen und Anregungen. Herzlichen Dank auch an Prof. Dr. Hans-Helmut Decker-Voigt für die Ermutigung, dieses Buch zu veröffentlichen, und für seine Bereitschaft, trotz seiner zahlreichen Verpflichtungen ein Vorwort zu verfassen, aus dem ein Essay geworden ist, mit dem er dieses Buch würdigt und in die Musiktherapieentwicklung einordnet. Auch für die zahlreichen Anregungen aus seinen Veröffentlichungen bedanken wir uns bei ihm sowie bei den anderen in diesem Buch zitierten (Musik-)TherapeutInnen. Wir danken allen KlientInnen, bei denen wir, wie Jeffrey Eugenides es in einem Roman ausgedrückt hat, Zeugen werden durften, „wie ein Ich das Ich entdeckte, das es sein konnte“ (Eugenides 2003, S. 472).

1

Wer bin ich? – Musiktherapeutische Wege der Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung

Wer bin ich? – Die Beschäftigung mit dieser Frage zieht sich wie ein roter Faden durch viele therapeutische Prozesse. KlientInnen sind verunsichert in ihrer Selbstwahrnehmung, manches in ihnen und an ihnen erleben sie als fremd, brüchig oder unzusammenhängend. Sie wünschen sich Rückmeldungen, Spiegelungen von uns TherapeutInnen und sie wünschen sich Wege, zu einer stimmigeren und sicheren Selbsteinschätzung zu finden.

Damit verbunden ist die Frage der Selbstwertschätzung. Wer sich nicht selber klar genug wahrnimmt, sich nicht auch den unangenehmen, ungeliebten Seiten wahrhaftig stellt, wird auch unklar in dem sein, was er an sich selbst wertschätzt. Die Selbstwertschätzung vieler KlientInnen wurde durch Beschämungen, Missachtungen und Gewalt erniedrigt oder von Verboten und Tabus überlagert. Wer sich in der Therapie mit sich selbst beschäftigt, landet unweigerlich auch bei der Frage, wie wertvoll er sich selbst einschätzt. Wir werden einige Methoden darstellen, mit denen wir auf musiktherapeutischen Wegen KlientInnen darin unterstützen, sich selber besser kennen zu lernen und zu versuchen, das, was in ihnen kostbar und schätzenswert ist, zu entdecken und mit Zuneigung ernst zu nehmen.

1.1 Das klingende Namensbild

Namen sind wichtig. Namen sind Teil unserer Identität. Mit unserem Namen ist unser Selbstbild verknüpft. In unserem Namen steckt unsere Geschichte. Mit unserem Namen werden wir von anderen Menschen identifiziert. Es liegt also nahe, den Namen zum Klingen zu bringen. Wir wollen ihn, bevor es ans Musizieren geht, zum Ausgangspunkt eines Selbstbildes machen, also ein Namensbild gestalten.

„Aber mit welchem Namen beginne ich?“, fragen sich viele KlientInnen. „Ist es mein Vorname oder mein Nachname? Nehme ich den Namen meiner Eltern oder lehne ich diesen ab? Ist es der Name, der Doppelname oder der Name meines Partners oder meiner Partnerin, den ich in der Ehe angenommen habe?“ Und dann fallen ihnen Schimpfnamen ein, Kosenamen oder Spitznamen. Jeder Name hat eine Geschichte und eine Bedeutung. Zu jedem Namen werden Geschichten assoziiert, angenehme und unangenehme, liebevolle und beschämende. Den Namen zu präsentieren, bedeutet, *sich* zu präsentieren, *sich* vorzustellen. „Ich heiße“, meint immer auch: „Ich bin“.

Zur Erstellung des Namensbildes geben wir folgende Anregungen:

„Wählen Sie einen Namen aus. Sie haben zwar einen offiziellen Namen, aber Sie haben sicher noch viele Namen darüber hinaus. Sie können Ihren Vornamen nehmen oder Ihren Nachnamen, Ihren Geburtsnamen oder Ihren Spitznamen oder einen Kosenamen, vielleicht sogar ihren Wunschnamen. Wählen Sie den Namen aus, der Ihnen jetzt am ehesten in den Sinn kommt, der Ihnen jetzt wichtig ist und Sie vielleicht auch neugierig macht.“

„Nehmen Sie einen Stift, Ölkreide oder Pastellkreide in der Farbe Ihrer Wahl in die Hand und ein großes Blatt Papier und schreiben oder malen Sie Ihren Namen auf das Blatt.“

„Betrachten Sie nun Ihren Namen und malen Sie das Bild weiter, lassen Sie aus Ihrem Namen ein Namensbild entstehen. Vielleicht braucht Ihr Name eine Umgebung, vielleicht regen der Schriftzug oder einzelne Buchstaben zur Gestaltung von Figuren, Landschaften, Personen, Fabelwesen usw. an. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.“

Nun soll dieses Namensbild zum Klingen gebracht werden:

„Befestigen Sie Ihr Bild an der Wand oder legen Sie es irgendwo auf den Boden, wo Sie es gut betrachten können. Schauen Sie es sich an, lassen Sie es auf sich wirken. Nehmen Sie wahr, welche Empfindungen, Gedanken und Gefühle es auslöst, und dann holen Sie sich ein Instrument – Sie können auch Ihre Stimme benutzen – und behandeln Sie Ihr Namensbild wie eine Partitur. Lassen Sie Ihr Namensbild erklingen ...“

Je nach Namensbild, je nach den Empfindungen beim Betrachten, je nachdem, was die Beschäftigung mit dem Namen, dem Malen und dem Sinnieren darüber ausgelöst hat, entstehen Klänge unterschiedlicher Art und Weise. Manche finden nach einigem Experimentieren und Suchen ein Namens-„Thema“, so, wie es bei Wagner das „Tristan-Thema“ oder das „Isolde-Thema“ gibt. Andere spielen eher Gefühle oder Stimmungen, die die Beschäftigung mit dem Namen hervorgerufen hat. Wieder andere sind angetan von dem, was sie an Neuem oder Vielfältigem in sich und auf dem Bild entdecken, und improvisieren, indem sie Töne, Klänge, Melodien, Rhythmen erklingen lassen.

Danach gilt es, den KlientInnen eine Möglichkeit zu verschaffen, Echos auf ihr klingendes Namensbild zu erhalten. In der Einzeltherapie geben der Therapeut oder die Therapeutin die Rückmeldung, in der Gruppe zusätzlich andere TeilnehmerInnen. Die KlientInnen spielen die Klänge ihres Namens anderen vor, zeigen vielleicht auch noch ihr Bild, erzählen etwas darüber

und erhalten Echos: Wie hat es sich angehört, was wurde beim Hören und Schauen gefühlt, was ist aufgefallen? usw. Die Rückmeldung kann in Worten erfolgen oder musikalisch. Das Selbstbild eines Menschen ist immer auch ein Fremdbild. Wir Menschen brauchen die Rückmeldungen anderer, um zu wissen, wer wir sind. Wir brauchen ehrliche Rückmeldungen, wohlwollende, auch kritische, aber keine niedermachenden oder verachtenden. Die bloße Gegenüberstellung von Selbstbild und Fremdbild ist unfruchtbar. Das Selbstbild erwächst aus dem Gemisch von Selbstwahrnehmungen und Rückmeldungen anderer Menschen. Es geht eher darum, zwischen den Fremdbildern zu differenzieren, Menschen darin zu unterstützen, aus den Rückmeldungen, die sie erhalten, diejenigen auszuwählen, die sie akzeptieren und integrieren können, und den Mut und die Kraft zu gewinnen, andere abzulehnen. Deswegen ist der gegenseitige Austausch über das klingende Namensbild so wesentlich. Und dann kann es sehr bewegend und hilfreich sein, noch einmal das Namensbild erklingen zu lassen, um diesen Prozess der Differenzierung musikalisch zu unterstützen und all das zu spielen oder zu singen und zu hören, was sich davon im Selbstbild verankern kann.

Es besteht auch die Möglichkeit, den eigenen Namen unmittelbar zu vertonen. Dies hat sich aber für den Erlebensprozess als nicht so fruchtbar herausgestellt wie der beschriebene Weg. Bei einer unmittelbaren Vertonung sind häufig die Hemmungen größer und viele Menschen neigen dazu, nach formalen künstlerischen Tricks zu suchen, so, wie Bach sein B-A-C-H vertont hat. Doch wer kann das schon wie Bach! Häufig führen solche Bestrebungen zu Kopfknoten, die den Erlebensprozess bremsen oder gar nicht erst in Gang kommen lassen. Das Malen schafft Zeit und Raum für die vielfältigen Erinnerungen, Geschichten, Assoziationen, die mit dem eigenen Namen verbunden sind, und lässt das in den Vordergrund treten, was im Moment besonders wichtig ist. Und die Namensbild-Partitur bleibt erhalten; der musikalische Moment ist nicht ganz so flüchtig. Sie kann später wieder vertont werden, vielleicht ähnlich, vielleicht aber auch, z. B. durch Perspektivwechsel, indem man sie auf den Kopf stellt, neu – und damit der Entwicklung, der Veränderung, dem Überraschenden einen klingenden Spielraum gebend.

1.2 Die sechs Kostbarkeiten

Beginnen wir mit einem Beispiel:

Eine Klientin leidet an Entscheidungsschwäche. Immer wenn sie Entscheidungen treffen muss, große oder kleine, gerät sie ins Schwanken, wird unsicher, weiß nicht, was sie tun, in welche Richtung sie sich bewegen soll. In der Therapie hat sie dieses und jenes versucht, sie kennt auch die Quellen und Gründe ihrer Entscheidungsunsicherheit – aber es ändert sich wenig.

An der Entscheidungsfindung zu arbeiten, was für viele KlientInnen ein wichtiger Ansatz ist, hilft ihr nicht weiter, da ihre Entscheidungsunsicherheit in einer tiefgreifenden Verunsicherung ihres Selbstbildes begründet ist. Wenn andere Menschen ihr Positives zurückmelden, nimmt sie das einen Moment zur Kenntnis und lässt es dann von sich abperlen – wie von einer Teflonplatte. Sie nimmt positive Rückmeldungen nicht in sich hinein.

Zu tief und zu selbstverständlich hat sie die von ihren Großeltern oft geäußerte Haltung übernommen, dass sie nichts wert sei, dass sie letzten Endes genauso „schlecht“ sei wie ihre früh verstorbene Mutter oder wie ihr Vater, der „Tunichtgut“.

Therapeut und Klientin suchen gemeinsam nach Wegen, auf denen sie lernen könnte, sich selbst wertzuschätzen.

In einer Stunde schlägt der Therapeut vor: „Ich möchte Sie heute bitten, mich zu einem Besuch in ein chinesisches Restaurant einzuladen. Dort werden wir auf die ‚sechs Kostbarkeiten‘, die auf der Speisekarte angeboten werden, aufmerksam. Die sechs Kostbarkeiten vereinen das Beste, was das Restaurant zu bieten hat. Ich bitte Sie, nun zu überlegen, welche sechs Kostbarkeiten *Sie* haben, was Sie *an sich und in sich* kostbar finden.“ Die Klientin schreckt zurück und meint, dass sie doch nie sechs Kostbarkeiten finden könne.

Der Therapeut: „Auch im chinesischen Restaurant wird jede Kostbarkeit nacheinander serviert. Beginnen Sie mit *einer* Kostbarkeit, beginnen Sie mit einer Eigenschaft, Tätigkeit, Kompetenz, was auch immer, mit einem Aspekt Ihrer Lebendigkeit, die Sie an sich schätzen, die Sie an sich für kostbar halten.“

Die Klientin überlegt: „Vielleicht, dass ich mit mir so ehrlich bin. Und auch anderen gegenüber. Ich will mir und anderen nichts vormachen ... Ja: meine Ehrlichkeit.“

„Wunderbar, die erste Kostbarkeit haben Sie schon gefunden. In chinesischen Restaurants ist es nun so, dass weiter hinten in der Speisekarte, dort, wo die sechs Kostbarkeiten zu finden sind, zumeist auch ein Farbfoto der sechs Kostbarkeiten abgebildet ist, damit sie sichtbar sind und bemerkt werden. Für unsere menschlichen Kostbarkeiten gilt Ähnliches. Der erste Schritt besteht darin, sie überhaupt wahrzunehmen, sie zu registrieren und sie ernst zu nehmen. Der zweite Schritt darin, sie kund zu tun, öffentlich zu machen, sichtbar und hörbar werden zu lassen. Ich bitte Sie nun, ein Instrument auszusuchen und ihre Kostbarkeit, die Ehrlichkeit, auf irgendeine Art und Weise erklingen zu lassen.“ Die Klientin äußert zuerst wieder ihre Unsicherheit, blickt sich dabei aber schon suchend unter den Musikinstrumenten um. Sie probiert ein Xylofon, probiert eine Trommel, probiert eine Zither, dann das Balafon und wieder die Zither und schaut den Therapeuten fragend an: „Ich weiß nicht, wie ich die Ehrlichkeit darstellen soll?“

„Ich weiß es auch nicht. Es ist *Ihre* Ehrlichkeit, *Ihre* Kostbarkeit. Probieren Sie aus und nehmen Sie den Ton oder die Klänge, die kostbar klingen, die ehrlich klingen.“

Sie greift zum Balafon, probiert einige Töne aus und wählt zwei Töne, wiederholt sie mehrmals und sieht auf: „Diese Töne sind es!“

Und so geht es weiter: Eine Kostbarkeit nach der anderen entdeckt die Klientin, immer nach Phasen der Unsicherheit und des Zögerns. Und eine Kostbarkeit nach der anderen bringt sie zum Klingen, auf jeweils unterschiedlichen Instrumenten, mit jeweils unterschiedlichen Klang- und Tonfolgen. Am Ende ist sie aufgeregt und erstaunt, glücklich darüber, so viel gefunden zu haben, was

sie an Kostbarem hat, was sie an sich schätzt. Sie strahlt und ihre Augen füllen sich mit Tränen. Sie ist freudig erregt und gleichzeitig traurig darüber, dass ihre Selbstwertschätzung so lange mit Füßen getreten wurde.

Zum Abschluss schenkt der Therapeut der Klientin – um im Bild zu bleiben: als Nachtschiff – eine siebte Kostbarkeit: Ihre zarte und langsam wachsende Achtsamkeit für ihre Gefühle, die in der Therapie allmählich erblühte. Diese Kostbarkeit ist noch so neu und klein, dass sie der Klientin selbst nicht einfiel, deswegen der „Nachtschiff“. Und er spielt ihr diese siebte Kostbarkeit vor: eine leise Melodie auf der C-Flöte.

Das Erklängen der sechs Kostbarkeiten dient der Selbstwertschätzung. Diese Einheit ist immer dann angesagt, wenn es gilt, die Selbstwertschätzung zu stärken oder über ihr Gewährwerden einen inneren Boden für den weiteren therapeutischen Prozess zu schaffen. Manchmal liegt ein Thema in der Luft und eine Klientin oder ein Klient traut sich nicht daran – dann kann die Arbeit mit den sechs Kostbarkeiten einen Boden schaffen, der Selbstsicherheit verstärkt und damit den Mut, neue Wege zu beschreiten und unbekanntes Terrain des Erlebens zu erkunden. Manchen KlientInnen schlagen wir vor, alle Kostbarkeiten nacheinander zu spielen. Sie hören dann ihre persönliche Klangwelt: So klinge ich, so bin ich.

Es kommt bei dieser Arbeit nicht so sehr darauf an, welche Kostbarkeiten die Menschen entdecken und zum Klingen bringen. Häufig fallen ihnen im Nachklang einige Stunden oder Tage später noch weitere Kostbarkeiten ein. Wichtig ist der Erfahrungsprozess, wichtig ist, dass sie selbst auf die Suche gehen und dass sie ihre Selbstwertschätzung nicht nur für sich behalten, sondern auch hörbar machen. Dabei tauchen Schwierigkeiten auf, die den Prozess beeinträchtigen, manchmal auch unterbrechen können. Da kann die Angst auftauchen und gefragt werden: „Wie klingt die Angst?“ Da kann die Scham die Kostbarkeiten verschleiern und die Sprache verstummen lassen, so dass es gilt, sich gegen die Beschämung abzusichern und einen Weg zu finden, durch die Scham hindurch den eigenen Kostbarkeiten zu begegnen. Da wird bei der Entdeckung neuer Wege auch die Trauer wach, die Trauer darüber, dass diese Wege so lange versperrt waren.

Ein Klient wiederholte bei jeder Kostbarkeit den gleichen Ablauf. Er äußerte eine seiner Eigenschaften positiv, stellte sie im zweiten Satz in Zweifel und wertete sie im dritten Satz ab, als „eigentlich nichts Besonderes“ oder „doch eher negativ“. Als der Therapeut ihm dies spiegelte, war ihm sofort klar: „Das ist mein Vater, der aus mir spricht. Alles schlecht machen, alles abwerten, kein Lob, kein Kompliment stehen lassen.“ Dies erkennend gelang es ihm erfolgreich, seine Selbstwertschätzungen ernst zu nehmen und anzunehmen.

Eine Klientin nannte zügig und problemlos die erste, die zweite, schließlich die dritte Kostbarkeit und ließ sie erklingen. Alle drei Kostbarkeiten bezogen sich auf Fähigkeiten, die sie in ihrem beruflichen Leben gut nutzen und zum Tragen bringen konnte. Die Therapeutin fragte sie, ob sie denn auch Kostbarkeiten kenne, die in ihrem privaten Leben lebendig sind. Die Klientin lachte: „Das ist mal wieder typisch für mich, alles dreht sich um die Arbeit und das Private kommt zu kurz ...“ Hier nun bekam es Wert.

Das Erklängenlassen der Kostbarkeiten macht erstaunlicherweise (oder vielleicht auch nicht) den meisten KlientInnen weniger Probleme als das Finden und Aussprechen dessen, was sie an sich wertschätzen. Ist es einmal benannt, gibt es zwar Unsicherheit, Suchen und Ausprobieren, bis die passenden Klänge gefunden sind, doch fast immer gelingt dieser Prozess, ohne dass weitere Hilfestellungen durch die Therapeutin oder den Therapeuten notwendig sind.

Manchmal scheint die Aufgabe, kostbare Eigenheiten zu finden, unlösbar zu sein. Dann hilft es, sich auf den umgekehrten Weg zu begeben – zuerst erklingen lassen, dann benennen.

Ein Klient war gerade so in seiner Selbstabwertung verfangen, dass er auf die Frage der Therapeutin nach seinen Kostbarkeiten nur mit tiefer Hilflosigkeit und Traurigkeit reagieren konnte. „Kostbarkeiten? Was soll an mir schon kostbar sein!“ „Ich weiß Einiges, was ich an Ihnen kostbar finde und ich bin sicher, Sie werden auch etwas finden. Aber vergessen Sie meinen Vorschlag

erst einmal und suchen Sie sich bitte aus all den Instrumenten, die hier stehen, sechs aus, die gerade jetzt Ihre Aufmerksamkeit erregen. Fragen Sie nicht, wieso warum gerade die, grübeln Sie nicht zu lange, sondern vertrauen Sie Ihren Impulsen ... Geben Sie diesen Instrumenten ihren jeweiligen Platz im Raum ... Und nun lassen Sie eins davon erklingen ... Was hören Sie? Was geht Ihnen durch den Sinn? Welche Eigenschaft, die Sie an sich schätzen, könnte das gerade gewesen sein? Welche Kostbarkeit?“ Auf die Art und Weise erspielte sich der Klient nach und nach einige Kostbarkeiten, er hörte sich selbst: auf der Trommel seine Gradlinigkeit und berufliche Kompetenz, auf dem Gong seine Fähigkeit, seine Kinder um Entschuldigung für manche Zumutungen zu bitten, auf der Kalimba seine Liebe und Zärtlichkeit für seine Familie, auf der Rassel seine offensive Verteidigungs- und Schutzbereitschaft für manche andere, auf dem Klavier seine Kreativität, auf der Mundharmonika seine Intelligenz und Neugier. Auf Nachfrage bestätigte er: Er empfand sich nicht „zur Selbstwertschätzung manipuliert“, diese Kostbarkeiten nicht als „aufgesetzt“, sondern als wahrhaftige Entdeckungen seiner ihm eigenen Wesenszüge – ein guter Boden für die therapeutische Weiterarbeit.

Die Kostbarkeiten zum Erklingen zu bringen, impliziert, dass sie auf eine besondere, intime Art hörbar werden. Dieses Hörbar-werden-Lassen bedarf der Resonanz, bedarf der Antwort, bedarf der wertschätzenden und gleichzeitig ehrlichen Rückmeldung, da sonst die Scham als Nach-Scham auch in Bezug auf diese Therapieeinheit die KlientInnen ergreifen kann.

Eine siebte Kostbarkeit von uns als Therapeutin oder Therapeut den KlientInnen mitzuteilen und musizierend zu Gehör zu bringen, machen wir nur in Ausnahmefällen. Wir bieten dies immer dann an, wenn eine Klientin oder ein Klient eine für uns sichtbare und bedeutsame Eigenschaft, Fähigkeit „überhört“, die aber für sie bzw. für den therapeutischen Prozess eine besondere Bedeutung hat.

Und noch ein letzter Hinweis: Das Entdecken, Aussprechen und Erklingenlassen der sechs Kostbarkeiten braucht Zeit, in der Regel eine halbe bis eine dreiviertel Stunde, manchmal sogar länger, in der Einzeltherapie möglicherweise mehrere Stunden. In der Arbeit mit Gruppen bitten wir die GruppenteilnehmerInnen, diese Kostbarkeiten in Kleingruppen zu finden, auszusprechen und erklingen zu lassen, und fordern die anderen TeilnehmerInnen der Kleingruppen auf, zu den jeweiligen Kostbarkeiten Rückmeldungen zu geben. Dies braucht, da alle TeilnehmerInnen ihre Kostbarkeiten finden sollen, entsprechend mehr Zeit, so dass wir häufig die Anzahl der Kostbarkeiten für jede und jeden auf drei oder vier beschränken. In der Einzelarbeit sollte in jedem Fall versucht werden, sechs Kostbarkeiten zu finden. Gerade unter den letzten benannten Kostbarkeiten finden sich oft besondere Schätze, die sonst eher im Verborgenen bleiben würden.

1.3 Die Stimme der eigenen Kostbarkeit

Eine Variante der Arbeit mit den sechs Kostbarkeiten besteht darin, die eigene Kostbarkeit mit der Stimme erklingen zu lassen. Notwendig sind dafür Schritte, die dies vorbereiten, also vorhergehende Angebote, in denen die KlientInnen sich mit sich beschäftigen, sich selbst wahrnehmen und nachspüren. Musikalisch Ungeübten bieten wir immer – musikalisch Geübten meistens – vorab an, ihre Achtsamkeit auf ihren eigenen Atem zu lenken, ihre Stimme erklingen zu lassen und so erste Erfahrungen damit zu machen, sich selbst zu hören und hörbar zu werden.

Zum Beispiel:

„Suche dir einen Platz, setze oder stelle dich bequem hin und höre deinem Atem zu. Verändere nichts an deinem Atem, du brauchst weder versuchen, besonders laut zu atmen, noch, besonders kräftig zu atmen. Höre deinen Atem so, wie er ist ... Probiere aus, wie der Atem klingt, wenn du durch die Nase atmest, und wie der Atem klingt, wenn du durch den Mund atmest ...“

„Atme mit geschlossenem Mund aus und lass nun dabei irgendetwas in deinem Hals oder in deinem Mund schwingen, sodass ein Summen entsteht ... Probiere verschiedene Klänge des Summens aus ... Probiere leisere Töne und lautere, zarte und kraftvolle ... Probiere, den Klang eher bei dir zu lassen, in deiner unmittelbaren Umgebung, und probiere, ihn weiter in den Raum zu schicken ...“

„Und nun probiere, wieder beim Ausatmen zu summen und dabei allmählich den Mund zu öffnen. Nimm wahr, welche Klänge, welche Töne entstehen ...“ „Spiele mit diesen Tönen. Probiere aus, wie du klingst, was aus dir heraus entsteht, ohne dass du dich anstrengen musst. Lass dein Ausatmen erklingen ...“

Eine Alternative ist, gemeinsam zu trommeln oder auf Instrumenten mit Quintenstimmung (z. B. Kambele) zu spielen, selbst zu summen zu beginnen und die KlientIn verbal oder nonverbal einzuladen, mitzusummen. Das Summen kann sich dann, wie beschrieben, zu einem Singen steigern.

Solche Einheiten lösen die Scheu und mindern die Scham, die eigene Stimme erklingen zu lassen. Sie bieten eine spielerische Hinführung zum eigenen Klang. Der beschriebene Weg knüpft am Atem an, einem der kostbaren Lebensimpulse des Menschen, und unterstützt so die Suche nach der eigenen Kostbarkeit.

Wir fordern dann auf:

„Und nun probiere, mit deinen Klängen den Klang zu finden, der das, was du an dir kostbar findest, ausdrückt, den Klang deiner eigenen Kostbarkeit. Geh auf die Suche, probiere, sei wählerisch ...“

„Wenn du den Klang der eigenen Kostbarkeit gefunden hast, unterstütze diesen Klang mit einer bestimmten Haltung oder einer besonderen Bewegung, einer Geste.“

Die Unterstützung mit einer Geste kräftigt in der Regel den Klang, macht ihn eindeutiger, inniger, klarer.

Die Stimme der eigenen Kostbarkeit braucht Gehör. Die Therapeutin oder der Therapeut muss ihn hören – und antworten, die Empfindungen, die Echos, die beim Hören entstehen, zurückmelden. Auch in der Gruppe muss wenigstens eine Person diesen Klang aktiv hören und Resonanz geben, wenn möglich sogar die ganze Gruppe. Für viele Menschen ist es eine Sensation, die Stimme der Kostbarkeit zu finden, und oft sogar eine noch größere Sensation, diesem Klang auch Gehör zu verschaffen.

Auch der Weg zum Klang der eigenen Kostbarkeit ist nicht frei von Schwierigkeiten und Hindernissen. Eine Klientin z. B. war unfähig, auch nur einen Ton der eigenen Kostbarkeit über

die Lippen zu bringen. Je mehr sie versuchte, ihre Lippen zu öffnen und ihren Atem erklingen zu lassen, desto mehr verkrampfte sie. Schließlich hielt sie sich ihre Ohren mit den Händen zu. „Ich will das nicht mehr hören. Ich höre ständig die Sätze, dass ich nichts wert bin.“ Ihr Kopf war so voller Abwertungen, dass sie keinen Klang der eigenen Kostbarkeit hervorbringen konnte. Sie musste erst Nein sagen, Nein zu den Abwertungen, Nein zu all dem, was sie nicht mehr hören konnte und wollte. Nachdem dieses Nein deutlich ausgesprochen war, gelang es ihr, ihre eigenen Klänge der Kostbarkeit ertönen zu lassen.

Eine andere Klientin in einer Gruppe ließ einen Ton ihrer Kostbarkeit erklingen, verstummte aber wieder. „Das ist so sinnlos, mich hört ja doch keiner.“ Die Therapeutin ließ zuerst Zeit für die vielen Tränen, die diese Aussage begleiteten, und fragte dann: „Wer soll es hier und jetzt hören?“ Die Klientin benannte die Therapeutin und zwei Teilnehmerinnen aus der Gruppe. Die drei stellten sich vor die Klientin hin, versicherten ihr auf Nachfragen, dass sie Interesse an ihr hatten und gern zuhören wollten – und die Klientin konnte singen.

Eine weitere Klientin war irritiert darüber, dass ihr Klang der Kostbarkeit, als der Atem sich dem Ende zuneigte, immer brüchiger wurde. Sie probierte dieses und jenes aus und haderte mit sich. Als der Therapeut ihr vorschlug, ihren Klang doch etwas eher zu beenden, probierte sie dies und war erleichtert. „Ich neige auch sonst dazu, nicht nur bis zum Ende auszuhalten, sondern auch noch etliche Prozente darüber hinaus. Es ist schon seltsam, dass ich das hier im Atem und im Klang wieder finde.“

1.4 Die eigene Stimme als Zugang zum Ich

Schon im vorherigen Kapitel haben wir auf die Bedeutung der eigenen Stimme im Erleben der Menschen hingewiesen. Jede Stimmung beeinflusst meine Stimme. Mit meiner Stimme kann ich Stimmungen erzeugen. Die Stimme kann ein mehr oder weniger von meinem Erleben entfremdetes Organ der Artikulation von Worten und Sätzen sein. Sie kann aber auch Ausdruck meiner Persönlichkeit sein, mein inneres Erleben zum Ausdruck bringen und Brücken zwischen meinem inneren Erleben und anderen Menschen bilden. In der Beschäftigung mit der Stimme gilt das Interesse unserer therapeutischen Arbeit einem besonderen Phänomen, das wir „die eigene Stimme“ nennen. Oberflächlich betrachtet hat jeder Mensch eine eigene Stimme, welche denn sonst. Stimme ist aber immer auch Reaktion auf andere, ist lebensgeschichtlich „eingefärbt“ und kann vom eigenen Erleben entfremdet sein. Man kann „mit fremden Zungen“, mit anderer Menschen Stimmlage sprechen, anderen „nach dem Wort reden“, die eigene Stimme kann verstummen und nur noch oberflächlich daher plappern. Der Schlüssel zur eigenen Stimme ist das Wort *eigene*: Was gehört wirklich zu mir? Was ist mein *eigenes* Erleben? Was ist meine *eigene* Persönlichkeit? Was kommt *eigensinnig* aus mir heraus? Der Eigensinn ist der Sinn für das Eigene, für das Besondere, für das Persönliche und Unverwechselbare eines jeden Menschen, Gegenteil von Konformität, Dressur und Anpassung. Eigensinn muss sich nicht über andere Menschen erheben, im Gegenteil: Menschen, die einen Sinn für das Eigene haben und dieses zum Ausdruck bringen, können sich – so unsere Erfahrung – leichter und nachhaltiger begegnen und sich dabei gegenseitig Respekt erweisen. (s. a. Baer/Frick-Baer 2003a)

Wer eigensinnig ist, kann auch eigenstimmig werden, die eigene Stimme suchen und finden. Die Arbeit an der eigenen Stimme soll dazu verhelfen, das Besondere, das Eigene erklingen zu lassen, das bei vielen Menschen, bei vielen KlientInnen, verstummt ist, weil es zu wenig gehört bzw. unterdrückt oder mit Beschämung und Verachtung bestraft wurde.

Die Entwicklung der eigenen Stimme ist nie abgeschlossen. Sie befindet sich wie die Persönlichkeit des Menschen in Bewegung. Infolgedessen wird auch die eigene Stimme sich verändern und immer wieder anders erklingen.

Wir bitten KlientInnen, ihre eigene Stimme ertönen zu lassen. Häufig bereiten wir dies vor, z. B. durch Wege vom Atmen zur Stimme, die wir an anderer Stelle beschrieben haben (s. Kap. 12).

Dann bitten wir:

„Nehmt euch einige Minuten Zeit und probiert, eure eigene, ganz persönliche Stimme erklingen zu lassen. Ganz gleich, ob ihr eine Liedzeile singt oder Lalala – sucht den Klang, der jetzt eurer Persönlichkeit und eurem aktuellen Empfinden entspricht.“ Wenn KlientInnen die eigene Stimme ertönen lassen, fragen wir fast immer: „Wie hört sich deine eigene Stimme für dich an?“ Fast nie haben wir erlebt, dass die eigene Stimme selbstverständlich war, auch nicht bei geübten oder ausgebildeten SängerInnen. Immer war es aufregend, die eigene Stimme zu hören. Immer waren damit Wünsche verbunden, dass diese freier, lauter, leiser, kräftiger, verbundener oder sonst irgendwie anders werden sollte. Immer, wenn KlientInnen aufmerksam ihrer eigenen Stimme lauschten, fanden sie darüber Zugänge zu wichtigen Aspekten des eigenen Erlebens. Da die Stimme klingender Atem ist und der Atem ein wunderbarer Zugang zum Wesentlichen des Erlebens eines Menschen, führt die Beschäftigung mit der eigenen Stimme immer auch zum Zentrum des aktuellen Erlebens.

Als zweiten Schritt bieten wir, wenn dies gewünscht wird, Hilfestellungen und Unterstützung an, die eigene Stimme mehr zur Entfaltung zu bringen. Für die KlientIn kann die Vorstellung verbunden sein, lauter oder leiser, kraftvoller oder zarter zu werden – wie auch immer, es gibt kein Richtig und Falsch, kein Gut und Schlecht, nur ein mehr oder weniger „Eigen“.

In diese Interventionen beziehen wir mehrere Komponenten ein, je nachdem, wie der Klient oder die Klientin das Erleben der eigenen Stimme beschreibt, welche Wünsche er oder sie äußert und welche Ideen sich aus unserer Wahrnehmung und Resonanz ergeben:

Eine wichtige Komponente ist Bewegung. Manche KlientInnen sind es gewohnt, beim Ertönen der eigenen Stimme starr und steif zu werden. Für andere ist es so aufregend, die eigene Stimme hörbar zu machen, dass sie sich und ihre Stimme in der Aufregung festhalten und damit einzwängen. Wir schlagen dann z. B. vor: „Singe bitte die eigene Stimme noch einmal, aber remple dabei jemand anderen mit der Hüfte an.“ Oder: „Singe bitte noch einmal und geh’ währenddessen durch den Raum.“

Manchmal wirken KlientInnen, wenn sie die eigene Stimme ertönen lassen, einsam oder strahlen aus, dass sie eine andere Umgebung oder einen sozialen Kontakt brauchen. Wir sprechen dies an und fragen danach. Wenn diese Vermutung bestätigt wird, schlagen wir vor, die soziale Komponente der eigenen Stimme zu ändern bzw. mehr zum Ausdruck zu bringen. Wir fordern zum Beispiel die Klientin oder den Klienten auf, den Therapeuten oder die Therapeutin oder ein Gruppenmitglied anzusingen. Manchmal gewinnt die Stimme dabei an Eigenheit, wenn sie von einem oder einer anderen stimmliche Resonanz erfährt und in einen stimmlichen Dialog geht. Einer Klientin schlugen wir vor, sich vier Personen aus einer Gruppe auszusuchen, die sich mit den Armen verschränkt hinter sie stellten und sich so als „Sofa“ anboten, in das sich die Klientin singend legen konnte. Andere wurden gebeten, die eigene Stimme zu singen und aus dem Singen heraus klangliche und/oder Bewegungs-Impulse zur Gruppe hin entstehen zu lassen. Manchmal reichte dann schon der bewusste Augenkontakt, ein Augenblinzeln oder Fingerschnippen, damit sich die Stimme entsprechend veränderte.

Häufig arbeiten wir mit den Leibbewegungen (s. [Kap. 3](#) und Kap. 20). Ein Klient veränderte seine eigene Stimme, indem er beim Ausatmen und Ertönenlassen des Atems kräftig auf den Boden auftrat und damit der Leibbewegung nach unten folgte. Eine anderen Klientin schickte ihre Stimme himmelwärts. Wieder andere brauchten rechts und links Unterstützung oder bedurften der Rückendeckung, indem sie sich an die Therapeutin anlehnten. Eine Klientin empfand z. B. eine Enge im Hals, die Therapeutin bot sich als ihr Katzenkratzbaum an, an dem sich die Klientin singend rieb. Es entstand ein Rücken-an-Rücken-Tanz, der Hals- und Schulterbereich lockerte und der eigenen Stimme zu freierer Entfaltung verhalf. Zu den Leibbewegungen gehört auch das Gerichtetsein. Ein Klient stand dem Therapeuten gegenüber, schickte die Stimme in seine Richtung. Diese verhallte aber im Umkreis von einem Meter um den Klienten herum. Sie war für den Therapeuten hörbar, erreichte ihn aber nicht in seinem Erleben. Als der Therapeut ihm dies sagte, konnte der Klient versuchen, die Stimme gezielter in Richtung des Therapeuten zu senden. Die Stimme wurde von ihm immer weiter geschickt, bis sie den Therapeuten erreichte, was dieser zurück meldete. In diesem Prozess wurde die Stimme voller und deutlicher, der Klient war hör- und erlebbar. Viele Menschen, deren Töne für die Umgebung früher nicht interessant waren, haben es sich angewöhnt, wenn sie schon ihre eigene Stimme ertönen lassen, dies nur für sich zu tun, ohne andere erreichen zu wollen oder zu können.

Auch die Arbeit mit den primären Leibbewegungen Schauen, Tönen, Drücken, Lehnen und Greifen (s. Kap. 20.5) ist häufig sinnvoll. Die eigene Stimme kann sich verändern, kann z. B. voller oder herzhafter werden, wenn Menschen einen Gegenstand in die Hand nehmen oder nach einer anderen Person greifen. Das Sich-Anlehnen an andere haben wir schon erwähnt, auch den Blickkontakt, die Leibbewegung des Schauens.

Das Erleben der eigenen Stimme hat immer auch räumliche Aspekte, greift in den Raum hinein, schafft Bedeutungen für Räume bzw. nutzt deren Bedeutungen. Wenn die eigene Stimme unsicher, irritiert oder verloren erklingt, kann es sinnvoll sein, mit der Klientin oder dem Klienten einen geschützten Raum zu schaffen, den sie zum Beispiel mit Decken, Kissen oder Seilen gestaltet. Anschließend kann der Therapeut oder die Therapeutin die Klientin oder den Klienten bitten, dort hinzugehen und noch einmal ihre eigene Stimme erklingen zu lassen. Sie wird sich verändern.

Häufig werden in der Arbeit mit der eigenen Stimme Szenen lebendig. Wird z. B. eine Klientin gefragt, wo denn diese Stimme ertönen könnte, die sie gerade singt und hört, mag sie sagen „im Wohnzimmer“ oder „in der Disco“ oder „auf dem Wochenmarkt“ oder „im Konzert“ ... Vielleicht auch: „hinter dem Vorhang in der Ecke“, wenn sie sich vor Menschen versteckt, die ihr Böses wollen. Häufig entstehen solche Szenen. Wenn sie bewusst werden, kann man sie aufgreifen und gegebenenfalls verändern. Manchmal schlagen wir als Therapeut oder Therapeutin auch Szenen vor: „Stell dir vor, du gehst mit deiner eigenen Stimme singend in einen Raum hinein, in dem du freudig erwartet wirst. Du kommst hinein und die Leute begrüßen dich, lächeln dir zu und beklatschen dich ...“ Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die Szenen, die beim Singen der eigenen Stimme im Erleben der KlientInnen lebendig werden, stehen häufig im Bezug zu ihrer eigenen Geschichte. Bei Menschen, die im Ausland leben oder ihre eigenen Dialekte verloren haben, ist es häufig einen Versuch wert, die eigene Stimme in der Muttersprache, in der Sprache der Zeit, als ihre eigene Stimme zum ersten Mal als Säugling und Kleinkind erklang, singen zu lassen. Manchmal fühlen sich KlientInnen wie ein kleiner Junge oder wie ein junges Mädchen. Wenn sie ihre eigene Stimme singen, ist es hilfreich zu fragen: „Was hast du in dieser Zeit gern getan?“ oder „Was haben Sie damals beim Spielen gesungen?“, um dann im Sinne der Biografiearbeit diese Szene wieder auferstehen zu lassen. Der eigenen Stimme kann so eine Chance gegeben werden, wieder an das Alter der Jugend oder der Kindheit anzuknüpfen, nachdem sie verstummt ist oder zum Verstummen gebracht wurde.

Auch eine örtliche Veränderung kann Teil eines Szenenwechsels sein. Wir schlagen z. B. vor: „Bitte lassen Sie Ihre eigene Stimme noch einmal ertönen, aber diesmal, indem Sie auf einem Stuhl stehen.“ Und schon ändern sich die Szene und das Erleben der Klientin oder des Klienten. Solche Vorschläge brauchen, wie die Stimmarbeit überhaupt, einen vertrauensvollen Boden.

Auch körperliche Veränderungen können die eigene Stimme prägnanter, „eigener“ werden lassen. Wir schlagen z. B. vor, die Beine etwas weiter auseinander zu stellen oder die Schultern mehr zurückzunehmen. Wir fragen, ob wir beim nächsten Durchgang eine Hand auf den Nacken legen dürfen oder schlagen ähnliche Berührungen bzw. körperliche Veränderungen vor.

Da die Arbeit an der eigenen Stimme so nachhaltig wirkt, möchten wir Ihnen noch drei Situationen aus einer Gruppenarbeit mit therapeutischen Interventionen, die mehrere der genannten Aspekte beinhalten, schildern:

Eine zartgliedrige, schmale Frau mit geübter, kräftiger und klarer Stimme spürt diese Kraft und Klarheit im ganzen Körper – außer in ihren Armen, die sie wie leblos und als nicht zugehörig zu sich erlebt. Sie wirkt auf die Therapeutin deshalb auch ein wenig wie ein etwa 12- oder 13-jähriges Mädchen, das im Singen lebt, aber mit seiner Stimme nicht wirklich bei einem Gegenüber „landet“: ein wenig einsam, resigniert und ungeschützt dem fehlenden Echo ausgeliefert. Die Therapeutin

schlägt deshalb vor: „Nimm irgendetwas in die Arme, was du dir vor deinen Oberkörper halten kannst. Und stell dir vor, du bist z. B. Montserrat Caballé.“

Die Klientin greift zu einem großen Teddybären, den sie mit dem Gesicht nach vorne vor ihren Bauch hält. „Und nun schaffe dir bitte eine Bühne. Wo ist dein Publikum?“ Nachdem die Klientin sorgfältig ihre Umgebung gestaltet, die Bühne bestimmt und die Gruppe auf ihre Plätze gewiesen hat, singt sie mit dem Teddy vor dem Bauch mit solch beeindruckender Ausdruckskraft, dass die Gruppe standing ovations gibt und begeistert ein Da-capo verlangt. Endlich hat die Stimme der Klientin die Wertschätzung und Würdigung erfahren, die ihr gebührt.

Eine andere Frau, die ebenfalls ihre Stimme sehr kräftig hört und damit eigentlich sehr zufrieden ist, stellt fest, dass ihr nach dem Tönen die Halsmuskeln vor lauter Anspannung weh tun. Der Therapeutin ist aufgefallen, dass die Klientin beim Singen den Blick leicht nach oben richtete und dabei offensichtlich den Hals überstreckte, während gleichzeitig ihr Rückenbereich und der Raum hinter ihr merkwürdig unbelebt erschien. Deshalb der Vorschlag, in den zum einen die Leibbewegungskategorien oben – unten (s. [Kap. 3.2.4](#)) und hinten – vorne (s. [Kap. 3.2.1](#)) einfließen sowie das Wissen darum, dass die Klientin kompetent darin ist, anderen Menschen afrikanisches Trommeln zu lehren: „Was hältst du davon, Menschen aus dieser Gruppe hinter dir zu sammeln und mit ihnen einen rituellen Tanz, begleitet und angefeuert von deiner Stimme, zu machen zum Thema: ‚Ich beschwöre die Geister des Himmels und die Geister der Erde?‘“

Dieser Versuch verhilft der Klientin zu einer Erfahrung und Erkenntnis darüber, was sie braucht, um entspannt und kräftig, eben eigen, zu erklingen.

Eine dritte Gruppenteilnehmerin holt sich einen großen Stoff-Löwen aus dem Regal, bevor sie ihre eigene Stimme, die sie sonst nur ganz für sich allein erklingen lässt, den anderen GruppenteilnehmerInnen zu Gehör bringt: „Ich brauche den Löwen des Mutes.“ Sie schließt die Augen und tönt. Die Therapeutin: „Ich weiß, dass das Wichtigste bereits passiert ist, nämlich, dass du deine Stimme hast hörbar werden lassen, dass du deinen Weg gefunden hast, durch Scheu und Scham hindurch. Daran gibt’s meiner Meinung nach nichts zu verändern, oder? Wenn du dennoch jetzt hier noch etwas ausprobieren möchtest, dann suche dir doch eine Person, die du anschauen kannst, um mit ihr oder durch sie Mut zu schöpfen. Gibt es so einen Menschen hier, der dich mit seinem Blick unterstützen kann?“ Die Klientin weiß sofort, wen sie für diesen Versuch wählen mag und ist zufrieden und erleichtert, erleben zu können, dass sie Mut nicht immer nur aus sich allein heraus schöpfen muss – eine Erfahrung, die sie für ihr Alltagsleben generalisieren kann und will.

Alle diese Interventionen sind Vorschläge und Angebote. Nie weiß die Therapeutin, der Therapeut den einen „richtigen“ Weg, die Stimme „eigenstimmiger“ erklingen zu lassen. Immer gilt es, an Hand der beschriebenen Anhaltspunkte ein Experiment vorzuschlagen, zu dem die Klientin, der Klient Nein sagen kann oder in dem er bzw. sie die eigene Stimme erproben kann.

1.5 Klänge, Instrumente, musikalische Parameter

Auf welcher unterschiedlichen Weise Menschen das Erleben ihrer eigenen Persönlichkeit mit Elementen der Musik verknüpfen, erstaunt und überrascht uns immer wieder. Von solchen Verknüpfungsmöglichkeiten zu wissen, kann hilfreich sein, um KlientInnen gezielt danach zu fragen und ihnen Brücken zu bauen, sich selbst und ihr Erleben genauer zu beschreiben und zu verstehen, Einsichten zu gewinnen (vgl. Kap. 20.6).

Viele KlientInnen beschreiben sich im Vergleich zu Klängen oder musikalischen Ausdrucksformen. Ein Mann erzählte, dass er fast ausschließlich leichte Musik höre: „Es muss möglichst leicht und heiter sein. Wenn ich Musik höre, die für mich schwer und spannend ist, dann halte ich das nicht aus. Davon bin ich selber zu voll. Ich mag eigentlich Wagner ganz gern, hören kann ich ihn aber nur in kleinen Dosierungen. Ich brauche eher etwas, was ein Gegenteil von mir ist.“ Eine Frau meinte: „Ich bin wie ein Musical: Immer ist was los!“ Häufig werden Eigenschaften und Qualitäten der eigenen Person mit musikalischen Qualitäten beschrieben. Dabei werden Begriffe verwendet, die uns später bei den Leibbewegungen (s. [Kap. 3](#)) und Erregungsverläufen (s. [Kap. 5](#)) wieder begegnen werden: Wie eben wird von „Spannung“ gesprochen oder von „Schwere“ und „Leichtigkeit“; jemand beschreibt sich als „Mensch der leisen Töne“; jemand anderes vergleicht sein Chaos und seine Unruhe mit einem „Free-Jazz-Konzert“. Wenn wir jemanden kennen lernen wollen, fragen wir manchmal: „Wenn Sie ein Musikstück wären, welches wären Sie?“ Die Antworten reichen von Pink Floyd bis zur Verdioper, vom Schlager bis zum verschollenen Pianostück, das niemand kennt.

Auch Vergleichen oder Identifikationen mit Instrumenten begegnen wir, wenn KlientInnen sich oder andere Menschen beschreiben. „Mein Vater war wie eine Pauke. Immer laut, immer den Takt angehend. Meine Mutter versuchte als Trompete dagegen zu halten. Auch laut. Aber ohne die Pauke stoppen zu können.“

„Welches Instrument waren Sie?“

„Meist eine Blockflöte, die nur von sich selber gehört wurde.“

„Ein Quintett betritt die Bühne“, so protokolliert die Musiktherapeutin Christiane Hecker die Aussagen ihrer Klientin im gemeinsamen musiktherapeutischen Prozess. Sie hatte sie gebeten, sich vorzustellen, sie beide säßen mit geschlossenen Augen im Konzertsaal. Angekündigt sei die musikalische Aufführung des Stückes „Familie beim Mittagessen“, sie beide seien Zuhörerinnen. Die Klientin möge erzählen, was sie sähe und höre. „Es beginnt mit einer durchgehend in Dur-Dreiklängen gehaltenen, leicht eingängigen Melodie ohne besondere Höhen und Tiefen, gespielt von Mutter Bratsche. Wenn ich genau hinhöre, erkenne ich dazu ein später einsetzendes Tochter-Glockenspiel, das offenbar nicht die richtige Tonart finden kann oder anders als die Bratsche gestimmt ist (vielleicht pentatonisch?), aber dennoch versucht, im Einklang mit ihr zu spielen, was ihm auch erstaunlicherweise gut gelingt, da es die Melodie und den Rhythmus imitieren kann. Mit wachsender ‚Harmonie‘ wird das Glockenspiel etwas kräftiger (mezzoforte), klingt aber dabei sehr bemüht.“

Etwas später als das Glockenspiel setzt dann Sohn Rassel ein, der offenbar nicht unbedingt die Aufgabe zu haben scheint, mit den anderen zusammen zu spielen, der jedoch gerne mit dem Tempo und der Geschicklichkeit des Glockenspiels mithalten möchte und dabei gleichzeitig auf den Rhythmus der Bratsche achtet. Ganz schön schwierig, was der Komponist sich da ausgedacht hat! Nach einem eher angestrengt wirkenden ersten Satz klingt es trotz der unterschiedlichen Instrumente im zweiten Satz ganz gut zusammen und inzwischen stimmt auch die Tonart; offensichtlich haben die drei schon eine längere gemeinsame musikalische Erfahrungen und sind entsprechend aufeinander eingespielt ...

Und was höre ich jetzt? Ein Blasinstrument – Großvater Horn – mal nah dran, mal weiter weg, aber immer relativ laut und munter, hat wohl eine komplett eigene Stimme geschrieben bekommen,

klings wie Volkslied oder Operette, oft lustig, und scheint die anderen nicht zu stören. Die Bratsche spielt nun abwechselnd mit etwas mehr Vibrato (klingt gut) und mehr Höhen, aber manchmal auch verhaltener. Glockenspiel und Rassel werden lebhafter und das Horn tritt öfter solo auf. Insgesamt hat die Musik durch das Horn einen anderen Charakter bekommen, so ähnlich wie bei einem Satzwechsel vom Andante zum Scherzo. Tut gut!

Aber was ist nun los? Ich spüre, dass sich die ganze Atmosphäre verändert, mache die Augen auf, um alles besser mitzubekommen, sehe Vater Trommel mit stark gespanntem Fell, die – ohne auch nur einen einzigen Ton produziert zu haben – durch ihr bloßes Auftreten die anderen so beeinflusst, dass sie für eine Schrecksekunde die Luft anhalten und nicht mehr weiterspielen. Die Bratsche findet als erste ihre Stimme wieder, klingt wie zu Anfang, aber angestregter, Glockenspiel und Rassel sind kaum noch zu hören, nur das Horn ‘trötet’ scheinbar unbekümmert weiter, klingt aber auch leiser und weniger lebhaft, macht sich ‘dünn’.“ (Hecker 2003, S.38f) So geht es weiter und weiter im Konzert und die Klientin stellt fest: „Solch eine ‘Orchesteraufstellung’ bringt die Dynamik voll ans Tageslicht.“ (a.a.O., S.40)

Mit Instrumenten lassen sich also Züge der eigenen Persönlichkeit anschaulich beschreiben. Die Nutzung von Instrumenten als Metapher reizt zum Vergleich. So wird die Familie – wie oben – zum Orchester. Das Instrument, das die eigene Person verkörpert, kann in Beziehung zu anderen gesetzt werden: „Wenn ich mit mehreren anderen zusammen bin, zum Beispiel auf einer Geburtstagsparty, dann warte ich ewig auf meinen Einsatz. Ich habe im Schulorchester früher immer mitgefiebert, ob die Orchesterpauke ihren Einsatz findet. Auch ich warte und fiebere – und dann bin ich so gespannt, dass ich alles falsch mache. Zumindest kommt es mir so vor. Falscher Ton an der falschen Stelle. Und allen fällt es auf – wie die Orchesterpauke.“

Wenn wir danach fragen, gelingt es Menschen leicht, sich mit Instrumenten zu vergleichen. Wir fragen KlientInnen zum Beispiel:

„Wenn Sie ein Instrument wären, welches wären Sie?“

„Und welches Instrument wäre Ihr Mann/Ihre Frau, Ihr Kind, Ihre Mutter, Ihr Vater, Ihre Schwester, Ihr Bruder, Ihr Arbeitskollege, Ihr Chef ...?“

„Wenn Sie Teil eines Orchesters oder einer Band wären, welches Instrument wären Sie? Oder: Welches Instrument würden Sie spielen?“

Auch hier sind die meisten um eine Antwort nicht verlegen. Da ist einer die Violine, die nur mit anderen zusammen hörbar ist, und eine andere die Leadgitarre, während eine dritte Person sich mit dem Rhythmusinstrument im Hintergrund identifiziert. Manchmal hören wir auch überraschende Antworten, die den Kreis der Instrumente bzw. der MusikerInnen verlassen, zum Beispiel:

„Ich bin Zuhörer, immer nur Zuhörer.“

„Dirigent, ganz klar.“

„Ich würde alles aufbauen und wieder abbauen und wäre während des Konzerts in der Kantine, Brötchen schmieren.“

Jedes Musikstück kann mit musikalischen Parametern wie Rhythmus, Dynamik, Tonart usw. beschrieben werden, den in der klassischen Musik entwickelten Charakteristika und Rahmen des Musizierens. Auch diese eignen sich teilweise zur Identifikation.

Zu ihnen zählen der Rhythmus bzw. der Takt. Eine Klientin beschrieb ihr Leben als $\frac{3}{4}$ -Takt: „Ich bin wie der Wiener Walzer, dum-ta-ta, dum-ta-ta ... In meinem Leben ist nichts geradeaus. Jeder Schritt ist eine Drehung. Irgendwie staune ich, dass ich trotzdem vorwärts komme.“ Bitten wir KlientInnen, sich bzw. ihr Leben als einen Rhythmus darzustellen, sind diese danach oft überrascht über die Deutlichkeit des Ergebnisses. Verknüpfungen mit Melodien oder Tonarten sind uns kaum begegnet, häufiger aber mit der Dynamik, also im engeren Sinne mit der Lautstärke, die bei klassischen Stücken mit Bezeichnungen wie piano, forte usw. angegeben wird. Auch Menschen beschreiben sich (und andere) als laut oder leise und meinen damit zumeist mehr als die Lautstärke

ihrer Äußerungen. In der Musik finden sich über den Noten häufig Bezeichnungen des Tempos, in dem es gespielt werden soll. Auch hier weisen diese Bezeichnungen oft über das Tempo hinaus und werden zu Charakterisierungen der Musik. In diesem Sinne können sie auch als Bezeichnungen genutzt werden, mit denen Menschen sich selbst charakterisieren. Solche Bezeichnungen, die wir hier für TherapeutInnen anführen, die in der Musik nicht so sehr bewandert sind, sind zum Beispiel:

Largo = breit, sehr ruhig

Lento = langsam

Grave = ernst, schwer

Adagio = ruhig

Andante = gehend

Allegro = schnell

Vivace = lebhaft

Presto = sehr schnell

Man sieht, dass Begriffe wie „ruhig“ oder „ernst, schwer“ sich nicht nur im engen Sinn auf das Tempo beziehen, sondern die Dynamik eines Musikstückes beschreiben. Dies gilt erst recht, wenn noch ergänzende Bezeichnungen hinzu kommen wie „agitato = aufgeregt, unruhig, nervös“ oder „meno mosso = weniger lebhaft“.

Mit solchen Qualitäten der Musik können sich viele KlientInnen (und selbstverständlich andere Menschen) identifizieren. In den schon erwähnten [Kapiteln 3](#) und [5](#) werden wir genauer darauf eingehen, welche Bedeutung einige dieser Bezeichnungen als Erregungsverläufe oder Leibbewegungen für Diagnostik und Therapie haben. Aber nicht nur im therapeutischen Kontext begegnen wir den Verknüpfungen solcher musikalischer Bezeichnungen mit Selbstcharakterisierungen. Während eines Spanienurlaubs sahen wir eine junge Frau, die ein T-Shirt mit der Aufschrift trug: „Adagio – ma non troppo“ (Ruhig – aber nicht zu sehr).

2

Die musikalische Biografie

Wenn ein Mensch musiziert, fängt er nie am Nullpunkt an – immer schon sind musikalische Erfahrungen vorhanden. Wenn ein Mensch ein Lied hört, ist dies nie die erste Musik für seine Ohren – immer gab es schon vorher Klänge. Jedes Tönen und jedes Musikhören hat eine Geschichte: Schon unmittelbar nach der Geburt geben die Neugeborenen ihre ersten Töne von sich, schon im Mutterleib hören die Menschen die Herztöne der Mutter und viele andere Geräusche des Mutterleibes und der Umgebung. Und in der späteren Kindheit und Jugend wachsen die Erfahrungen mit Klängen, mit eigenen und fremden, verbalen und nonverbalen. Es entwickelt sich ein Ensemble musikalischer (Vor-) Erfahrungen, das bei jeder Person einzigartig ist. Wir nennen es musikalische Biografie.

In der therapeutischen Praxis und im Alltagsgeschehen begegnet uns diese Geschichte, die musikalische Biografie, manchmal unverhofft und überraschend. Da ist der Klang der Stimme am Nachbartisch, der in uns heftige Reaktionen hervorruft: „Wenn ich diese Stimme höre, läuft es mir kalt den Rücken hinunter.“ Da hört das Ehepaar auf der Urlaubsfahrt mitten im Palaver mit den Kindern auf dem Rücksitz plötzlich im Radio ein Lied – „Unser Lied!“ – und schon ändert sich die Atmosphäre. Da findet die Frau beim Umsortieren der CDs die Aufnahmen von Joan Armatrading, deren Stücke in den ersten Wochen nach ihrer Trennung vom Ehemann ununterbrochen liefen. Oder da hört der Vater, als er sein Kind im Kindergarten abholt, das Kinderlied, das sein früh verstorbener Vater immer mit ihm gesungen hat, und wird überwältigt von Trauer. Dass musikalische Biografie in jedem Menschen existiert und dass sie eine Wirkung im Alltag haben kann bzw. hat, ist keine Erfindung der MusiktherapeutInnen, sondern Lebenserfahrung. MusiktherapeutInnen können sich diese Erfahrung zu Nutze machen.

Für MusiktherapeutInnen ist zuerst einmal wichtig zu wissen, dass sie selbst und ihre KlientInnen eine musikalische Biografie haben. Daraus können sie die Sicherheit und das Selbstbewusstsein ziehen, dass Musiktherapie bei ihnen und bei anderen einen Boden hat, etwas, woran sie anknüpfen können. Die eigene musikalische Biografie zu kennen und die der KlientInnen kennen zu lernen, ermöglicht Zugänge zu Mustern und Zugänge zu Wegen der Veränderung (s. a. Frohne-Hagemann, 2001, S.175ff). Einige der Möglichkeiten und Aspekte, mit denen musiktherapeutisch auf die musikalische Biografie Bezug genommen und mit ihr gearbeitet werden kann, möchten wir im Folgenden beleuchten.

2.1 Mein Leben – meine CD

Eine Klientin bzw. ein Klient oder die TeilnehmerInnen einer Gruppe bekommen die Aufgabe: „Stellen Sie sich eine eigene Musikkassette oder eine eigene CD mit dem Titel ‚Mein Leben‘ zusammen. Diese CD sollte chronologisch angeordnet sein, also mit der Zeit um Ihre Geburt herum beginnen und bis heute reichen. Sie kann musikalische Aufnahmen enthalten, die für Sie in bestimmten Lebensphasen wichtig waren, oder Musikstücke, die für einen bestimmten Zeitabschnitt ihres Lebens ‚stehen‘.“

Um diese Arbeit zu leisten und solch ein musikalisches Lebenspanorama zu erstellen, braucht es mindestens vier Wochen Zeit. Der Zeitraum ist nicht nur notwendig für die technischen und organisatorischen Tätigkeiten (Musikstücke suchen, sie aufnehmen usw.), sondern vor allem für den inneren Prozess der Beschäftigung mit dem bisherigen Leben und der musikalischen Biografie. Oft entstehen schnell erste Ideen, verändern sich dann aber, anderes kommt hinzu, manches wird weggelassen. Unbeachtetes tritt gewichtig und tönend in den Vordergrund, „zufällig“ begegnet man der Musik, die „passt“.

Diese Arbeit kann die Intensität und die Mühe annehmen, die mit dem Schreiben eines biografischen Romans vergleichbar sind. Nicht nur die Erinnerung an vergangene Zeiten, sondern gerade auch an das Erleben, das in diesen Zeiten vorherrschend war bzw. mit diesen Zeiten verknüpft ist, wird wieder lebendig.

Die CD bzw. MC, die aus diesem Prozess heraus entsteht, ist häufig ein buntes Stil-Durcheinander. Da steht die Operetten-Melodie, die sonntagnachmittags beim gemeinsamen Fernsehschauen mit den Eltern erklang und diese Zeit repräsentiert, neben dem Jimmy Hendrix der aufbrechenden Jugendzeit. Da hört man John Cage für die Schlusszeit der ersten Ehe („Da gab es keine Musik“) neben den Kinderliedern des Gripstheaters, die man mit den eigenen Kindern geschmettert hat. Da repräsentieren harte Punkstücke die Studienzeit („Bis die Prüfungen begannen“) und die Ouvertüre der Zauberflöte die frühe Kindheit („Meine ersten Jahre waren wie Mozart, bis wir umzogen“).

In der Arbeit an der Kassette oder CD „Mein Leben“ *erklingt* das eigene Leben. Klänge, Bilder, Gefühle, Erfahrungen werden lebendig, ziehen an den KlientInnen vorbei und berühren sie. Diese Erfahrung kann schmerzhaft sein oder beglückend, in jedem Fall ist sie ein wichtiger Erlebnis- und Erfahrungsprozess. Manche KlientInnen berichten, sie hätten ihr Leben „neu sortiert“. Andere sagen: „Ich habe mich gehört und ich habe mir wirklich zugehört.“

Damit dieser Erfahrungs- und Arbeitsprozess nicht uferlos wird, bedarf es eines Rahmens. Es hat sich bewährt, einen Zeitrahmen zu setzen, in dem die CD oder MC erstellt werden muss, auch wenn sie der Klientin oder dem Klienten dann noch unfertig erscheint. Und es hat sich ferner als günstig erwiesen, für das Volumen der aufgenommenen Musikstücke einen Rahmen zu setzen. Sinnvoll sind unserer Erfahrung nach etwa 60 Minuten (auch wenn manche KlientInnen dann noch bis 90 Minuten „überziehen“: „Das ging nicht anders ...“ – was dann ja in Ordnung ist).

Ein solch aufregender Prozess bedarf der Spiegelung. KlientInnen haben etwas erstellt, haben damit sich, ihr Leben und Erleben präsentiert und hörbar gemacht. Nun wollen sie, dass andere es hören, und sind manchmal gleichzeitig scheu oder ängstlich, was denn die anderen dazu meinen, ob das, was sie selbst erstellt haben, überhaupt zumutbar ist usw. Die Einzeltherapie oder die therapeutische Arbeit in der Gruppe ist hierfür ein geeigneter geschützter Rahmen. Wenn Klientinnen oder Klienten hier nach und nach ihre musikalische Biografie vorspielen, hören Therapeut oder Therapeutin bzw. auch die anderen GruppenteilnehmerInnen vieles aus deren Leben. Dies bedarf des Interesses und der Zeit und ist nie Sache nur einer Therapiestunde bzw. einer einzigen Aktion. Die musikalische Biografie bietet so viel reichhaltiges Material, dass auch später an sie angeknüpft und mit ihr auf verschiedene Art und Weise weiter gearbeitet werden kann.

2.2 The best of

Auch der folgende Weg ist methodisch wie unser erster Vorschlag eine Panoramatechnik. Das Panorama ist ein Bild, über das man den Blick schweifen lassen kann, in der Malerei zumeist die große und breite Ansicht einer Landschaft oder eines historischen Ereignisses, z. B. einer Schlacht. Der Blick kann, wie gesagt, schweifen, hier oder dort verweilen, einmal diesen und einmal jenen Aspekt genauer in Augenschein nehmen. Wie bei der eben beschriebenen Methode lädt auch die folgende Methode dazu ein; im feinen Unterschied zur vorherigen, die Leben und Erleben musikalisch umgesetzt wissen wollte, liegt hier der Fokus eindeutig auf der *musikalischen* Biografie. Wir fordern z. B. die TeilnehmerInnen einer Gruppe auf:

„Legt eine Liste an und sammelt in den nächsten Wochen zehn Ereignisse, Musikstücke oder Gegenstände aus eurer musikalischen Biografie und schreibt sie auf. Das können Erinnerungen sein, die mit eurer musikalischen Biografie in Verbindung stehen, oder Musikstücke, die ihr gespielt oder gehört habt, die euch in irgendeiner Weise wichtig waren, Instrumente oder Gegenstände, die ein musikalisches Ereignis repräsentieren. Bringt dann drei davon mit – sozusagen ‚the best of ...‘. Wählt also aus, welche drei euch am wichtigsten sind. Bringt die Musik z. B. auf Kassette oder CD mit, so dass ihr sie hier vorspielen könnt, oder bringt die Gegenstände mit, die mit einem Ereignis verbunden sind.“

Auch hier ist es wichtig, Zeit zu lassen und gleichzeitig einen Rahmen vorzugeben. Die KlientInnen oder GruppenteilnehmerInnen denken häufig, dass ihnen keine zehn Musikstücke oder Ereignisse einfallen, doch dann, wenn sie erst einmal angefangen haben, ihr Gehör, ihren Blick, ihre Erinnerungen schweifen zu lassen, kommt eins zum anderen, fällt ihnen viel mehr ein, als sie vorher vermutet haben. Schwierig – und besonders wichtig – ist dann der Prozess, die drei wichtigsten Musikstücke, Ereignisse etc. (The best of) auszuwählen. Was ist nur nette Erinnerung und was hat wirklich Bedeutung für mich und mein Leben – diese Fragen gilt es zu beantworten. Das Spektrum der Musikstücke, die ausgewählt werden, ist ähnlich breit, wie vorhin beschrieben. Auch die Gegenstände, die mitgebracht werden, sind sehr unterschiedlich, manche haben unmittelbaren musikalischen Bezug, z. B. das Instrument oder der alte kaputte Geigenbogen („mein erster“). Bei anderen erschließt sich der Zusammenhang mit der musikalischen Biografie erst durch die kommentierenden Erzählungen, wie z. B. beim FDJ-Hemd, das an einen erzwungenen Auftritt erinnert, oder dem Foto der Oma („... die mir die ersten Lieder beigebracht hat“).

Die Teilnehmerin einer Fortbildungsgruppe bringt zur Arbeit mit ihrer musikalischen Biografie drei Erlebnisse, die Bedeutung für sie haben, mit. Mit ca. 5 Jahren, erinnert sie sich, an der Seite ihres Vaters ein Konzert eines Knaben-Chores besucht zu haben und dabei fast implodiert zu sein vor Erregung und Begeisterung. Als etwas größeres Mädchen – dieser Erinnerung gibt sie ebenfalls entscheidende Bedeutung – sang sie während einer musikalischen Theateraufführung in der Schule ein kesses Lied. Die dritte wichtige musikalische Station erlebte sie erst vor kurzem: Da sang sie Lieder von Friedrich Holländer in der Kirche! Nun, in der Gruppensituation, erzählt sie diese drei Erlebnisse, lässt die anderen teilhaben an ihrer kindlichen Bewunderung für den Knabenchor, singt das kesse Lied aus der Schulzeit und ein Lied von Hollaender. Die Therapeutin sagt: „Darf ich dir etwas über mich mitteilen? Wenn ich dich so erlebe, wie du erzählst und singst, und wenn ich dabei auf meine Resonanz achte, dann spüre ich deutlich mein Herz. Es ist einerseits aufgeregt und klopft stark, zieht sich aber gleichzeitig zurück, engt sich ein, fühlt sich fast ein bisschen eingesperrt, zieht in jedem Fall irgendwie die Bremse. Wenn ich hinhöre, was mein Herz möchte, dann möchte es, glaube ich, aus der Einsperrung heraus, möchte sich in die Weite hinein ausdrücken.“ Während der letzten Worte hat die Teilnehmerin schon leise zu weinen angefangen und sagt jetzt: „Was du sagst, berührt mich sehr. Es trifft genau das, was ich in meinem Herzen spüre.“

„Magst du mal probieren, aus dem Herzen heraus zu singen? Vielleicht das Lied von eben, das von Friedrich Hollaender?“

„Ja“, und sie zögert ein wenig, um dann mit leiser Stimme zu sagen: „Aber ich weiß nicht, wie.“

„Was brauchst du, um aus deinem Herzen heraus zu singen, um dein Herz singen zu lassen?“

Sie braucht nur einige kleine Momente zum Überlegen und die Aufforderung, ruhig ein bisschen mutig zu sein in dem, was sie sich wünscht oder was sie fordert, um dann zu sagen: „Kannst du bitte (zu der Therapeutin gewandt) in meinen Rücken kommen, dich in meinen Rücken stellen und kann die Gruppe sich und mich bitte an den Händen fassen und einen Kreis bilden?“

Die GruppenteilnehmerInnen fassen sich und sie an den Händen, die Therapeutin stellt sich hinter ihren Rücken und fragt, ob sie ihre Hände auf den Rücken legen soll oder darf, vielleicht auf die Rückseite des Herzens. Das wird ausprobiert, bis die Klientin schließlich sicher weiß, dass sie die Hände der Therapeutin in ihrer Nierengegend spüren möchte. Und dann beginnt sie zu singen, nicht das vorgegebene Lied, sondern Töne aus dem Jetzt heraus, mit einer Stimme, die aus dem Herzen kommt und die Herzen der anderen erreicht.

In diesem Beispiel hat die Arbeit mit der musikalischen Biografie zu einem neuen Thema der Teilnehmerin, dem ihrer eigenen Stimme (s. [Kap. 1.4](#)) und ihrer Identität als Sängerin, geführt.

Man kann die Arbeit mit der musikalischen Biografie sehr offen gestalten und allen Spuren folgen, die sich ergeben. Es kann auch sinnvoll sein, die Weiterarbeit auf einige Fragen zu zentrieren: „Was hast du vom Musizieren und Musikhören in deinem Leben gehabt?“, „Wovor hat es dich bewahrt?“, „Wie haben sich durch Musikhören und Musizieren deine sozialen Kontakte verändert?“

2.3 Instrumenten-Parcours

Ein weiterer Vorschlag, sich mit Hilfe der Panoramatechnik der musikalischen Biografie anzunähern, ist der Instrumenten-Parcours. Wir benutzen hier das Verraumen (s. [Kap. 6](#) und ausführlich Baer/Frick-Baer 2001a).

Wir stellen eine Anleitung zur musiktherapeutischen Arbeit in einer Gruppe vor, zuerst einmal ohne Instrumente, als biografische Verraumungsarbeit. Die Therapeutin, der Therapeut gibt einem Großteil des Seminarraumes, möglichst in Form eines lang gezogenen Rechtecks, die Bedeutung eines biografischen Raumes. Einen anderen schmaleren Teil des Raumes erklärt er oder sie zu einem neutralen oder sicheren Raum, in den sich die TeilnehmerInnen während der folgenden Erlebnis öffnenden Einheit zurückziehen, in dem sie sich ausruhen oder sich selbst (nicht die anderen) beobachten können.

„Irgendwo hier an der einen Seite dieses Raumes ist der Beginn eurer musikalischen Lebensgeschichte, der Beginn eures musikalischen Erlebens – wann immer ihr diesen Beginn ansetzt. Nehmt diesen Raum ein Stück zur Mitte hin als euren kindlichen Raum, als Raum dessen, was ihr an musikalischen Traditionen eurer Vorfahren mitbekommen habt, vielleicht im Mutterleib, von euren Eltern, Geschwistern, Großeltern, NachbarInnen, ErzieherInnen, LehrerInnen usw. ... Irgendwo dort auf der anderen Seite dieses Raums der musikalischen Lebensgeschichte ist der Ort des Hier und Jetzt, der Ort eures heutigen musikalischen Lebens und Erlebens. Der Raum dazwischen – ihr merkt, die Teilräume innerhalb des biografischen Raums sind nicht genau aufgeteilt, sondern gehen ineinander über – ist der Raum eurer musikalischen Entwicklung, aber auch der Raum der Brüche und Rückschläge, der Raum zwischen dem kindlichen und dem gegenwärtigen Erleben ... Durchwandert die Räume auf eure Art und Weise, auf euren Wegen – chronologisch in der biografisch-zeitlichen Abfolge oder kreuz und quer und hin und her, in geraden Linien oder Schängellinien, konsequent oder mit Pausen. Lasst die Erinnerungen, Gefühle, Empfindungen zu, die auftreten, während ihr euch durch die Räume bewegt.“

Nach etwa 15 – 20 Minuten:

„Sucht und findet bitte den Platz, an dem ihr für einige Momente euer Erleben nachklingen lassen könnt ... Sinniert noch einmal darüber nach, welche Stationen, welche Erfahrungen euch während eurer Reise wichtig geworden sind. Vielleicht hat euch etwas überrascht, vielleicht war etwas neu oder vertraut oder vergessen oder fremd ... Und drückt diese Erfahrung, dieses Erleben in einem Ton oder Klang aus.“

Hier sollte sich wie üblich ein Austausch in der Gruppe oder mit Therapeutin oder Therapeut anschließen, in dem auch die zuletzt gefundenen Töne bzw. Klänge vorgespielt werden. Wichtig sind Fragen wie: „Was hast du während des ganzen Prozesses erlebt? Was hast du über dich und dein Leben, insbesondere deine musikalische Biografie erfahren?“ Und: „Was hat sich während dieses Prozesses verändert?“

Den Weg durch die Räume kann man musikalisch gestalten. Dies geht in Gruppen nur nacheinander, da bei einer gleichzeitigen Aktion der Einfluss der anderen so groß wäre, dass das Eigene, Besondere, auf das es uns besonders ankommt, zu kurz käme. Sehr geeignet ist diese Variante in der Einzelarbeit. Die Räume werden wie beschrieben gestaltet und beschritten. Dann wird die Klientin, der Klient aufgefordert:

„Suche dir bitte Instrumente oder andere Gegenstände, die Klänge erzeugen, und gib ihnen einen Platz in diesem Raum, der zu deiner musikalischen Biografie passt ... Und dann spiele dich durch deinen Instrumentenparcours, auf deine eigene Art und Weise, auf deinem eigenen Weg. Spiele und höre dir selbst zu ...“

Hier gilt es, im verbalen Austausch anschließend vor allem der Frage nachzugehen, was sich während des Prozesses wodurch verändert hat. Eine weitere Variante kann darin bestehen, dass die

KlientInnen vorher aufgefordert werden, Objekte ihrer musikalischen Biografie mitzubringen. Das können wie vorhin Instrumente sein oder alte Schallplatten, Noten, der uralte Kassettenrecorder, dies und jenes, was mit der musikalischen Biografie zusammenhängt. In jedem Fall ist es wichtig, die KlientInnen aufzufordern, in der aktuellen therapeutischen Situation den Parcours durch Instrumente zu ergänzen, die aktuell dazu passen. Auch dieser Parcours sollte, wenn möglich, musikalisch „durchgespielt“ und räumlich erlebt werden.

2.4 Filmmusik

Der therapeutische Weg zur „Komposition“ einer biografischen Filmmusik beginnt mit einer Variante der eben vorgestellten Panorama-Methode. Wie beschrieben, werden ein Beobachtungs- bzw. „neutraler“ Raum sowie ein großer Raum der musikalischen Biografie geschaffen.

„Geht durch den Raum und findet dabei den Platz, den ihr als Ausgangspunkt eurer musikalischen Lebensgeschichte bezeichnen möchtet ... Wenn ihr ihn gefunden habt, haltet einen Moment an diesem Platz inne ...

Sucht von diesem Platz aus die Stelle im Raum, wo das Hier und Jetzt, euer gegenwärtiges Leben und Erleben seinen Ort haben könnte. Wählt diesen Ort noch ganz unabhängig davon, wie der Weg dazwischen aussehen könnte.

Nachdem ihr diese beiden Entscheidungen getroffen habt, erzähle ich euch, wozu ich euch im weiteren anleiten möchte. Ich werde euch bitten, eure musikalische Lebensgeschichte durchzugehen, diesmal als Weg durch den Raum. Ich werde euch begleiten, indem ich immer wieder Lebensabschnitte nennen werde, um euch Anhaltspunkte zu geben. Wenn euch das gerade zu schnell oder zu langsam geht, wenn euch andere Zeiteinteilungen sinnvoller erscheinen, dann nehmt euch ernster als meine Anregungen. Für euren Weg durch die musikalische Lebensgeschichte bitte ich euch, immer wieder euren Einfällen, Empfindungen, Gefühlen und Gedanken Aufmerksamkeit zu schenken.

Bevor ihr vom Ausgangspunkt losgeht, sucht euch einen Platz, der zeitlich und örtlich davor liegt ... Was war vor dem Beginn deiner musikalischen Lebensgeschichte? Was haben deine Vorfahren mitgebracht? ... Welche musikalischen Traditionen gab es in deiner Familie? ... Was wurde dir in die Wiege gelegt?

Geht nun in eurer Art und in eurem Tempo in eure Kindheit hinein, in die ersten Abschnitte eurer musikalischen Lebensgeschichte. Folgt euren Einfällen, der Weg wird sich von allein entwickeln ... Was fällt euch ein zu euren ersten Lebensjahren? Oder was habt ihr von anderen über euch gehört? Habt ihr viel geschrien oder eher wenig? Wart ihr laut oder eher still, unruhig oder ruhig, temperamentvoll oder eher zurückhaltend? ... Was fällt euch ein zum Kindergartenalter? ... zur Schule ... zur Pubertät ... zum Erwachsenwerden ... zum Erwachsensein ... zum Singen ... zum Musikhören ... zum Musikspielen ... zu heute ... ?

Wenn ihr am Ort des Hier und Jetzt eurer musikalischen Lebensgeschichte angekommen seid, haltet dort inne. Überprüft, ob dieser Platz jetzt stimmt. Wenn ja, dann bleibt dort, wenn nicht, sucht euch einen anderen Ort, der jetzt angemessen ist.

Sucht und findet an diesem Platz eine Haltung im Stehen, Sitzen oder Liegen, in der ihr gut in euch hineinhören könnt.

Schließt, wenn ihr mögt, die Augen, atmet gut und lasst das, was ihr vorhin erlebt habt, noch einmal wie in einem Musikfilm in euch ablaufen. Hört der Musik, die den Film eurer musikalischen Lebensgeschichte begleitet, gut zu.“ 10 Minuten Zeit lassen!

„Welche Szene, welche Musik steht jetzt im Vordergrund eures Hörens und Erlebens? Was bewegt euch am meisten? Schenkt dieser Szene und dieser Musik eure ganze Aufmerksamkeit ...

Wie geht es euch jetzt? Was erlebt ihr nun? Musiziert es so, dass sich das Bewegendste aus der Filmmusik zu eurer Lebensgeschichte in einer Ouvertüre,

einem musikalischen Schlüsselthema oder einer musikalischen Schlüsselszene verdichtet.“

2.5 Zurückhören

Ein Mann kommt in die Therapie, „irgendwie ärgerlich“, den Zorn aber kaum spürend, nur „mit angezogener Handbremse“. „Es grummelt in mir. Aber ich weiß nicht, worüber. Seit zwei Tagen komme ich mir wie in einem Käfig vor, wie ein Tier im Zoo, das hin und her läuft. Und ich weiß nicht, warum.“ Der Therapeut fragt, aus welchen Zeiten er sich so kenne, wann er sich so schon einmal erlebt habe.

„Das passiert mir öfters, aber meistens nur kurz, es kommt und geht wieder. So stark wie jetzt kenne ich das nur aus meiner Jugendzeit. Da bin ich auch in meinem Zimmer immer hin und her gelaufen, war ärgerlich und fühlte mich gefangen.“

„Welche Musikstücke haben Sie damals gehört? Oder haben Sie selbst Musik gespielt?“

„Gespielt habe ich leider nicht, aber gehört habe ich viel, zumeist Rock und Blues und auch ein bisschen Jazz. Meistens im Radio beim britischen Soldatensender BFBS. Davon habe ich mir die besten Sachen auf einem Tonbandgerät aufgenommen. Einen Schallplattenspieler hatten wir nicht.“

„Welche Musik haben Sie gehört, wenn Sie so hin und her tigerten und mit angezogener Handbremse ärgerlich waren?“

„Alles Mögliche. Aber am besten hat mir ‚Paint it black‘ von den Stones gefallen“, sagt er und dabei beginnt sein Gesicht freudig zu strahlen, „das hat mir richtig gut getan. Ich habe den Text damals nicht verstanden, aber mir immer vorgestellt, dass ‚Paint it black‘ bedeutet, alles um mich herum schwarz zu malen, den ganzen Kitsch schwarz anzustreichen, die spießige Unehrlichkeit schwarz anzustreichen, das Duckmäsertum. Die Stones haben für mich ihren Ärger und ihren Zorn herausgeschrien.“

„Wie geht es Ihnen jetzt, wenn Sie sich daran erinnern und davon erzählen?“

„Oh, jetzt merke ich wieder meinen Zorn. Ich höre die Nummer der Stones innerlich. Sie finden die Worte und die Musik für meinen Zorn. Und ich weiß jetzt auch, was mich zur Zeit zornig macht: Ich hasse diese feigen Hunde an meinem Arbeitsplatz. Immer, wenn ich mal den Mund aufmache, lassen die mich im Regen stehen ...“ Er erzählt und erzählt, ärgerlich, aufgeregt, zornig, klar und deutlich – nichts mehr ist von dem Diffusen, von der angezogenen Handbremse zu sehen und zu hören, mit der er in die Therapie gekommen war. Er gestikuliert und seine Beine zucken. Der Therapeut bittet den Klienten aufzustehen, während er erzählt. Er tut es gerne und läuft hin und her. Auch sein körperlicher Ausdruck wird freier.

Was war passiert? In einer konkreten Situation kam der Klient nicht weiter. Er steckte in seinem Erleben fest. Durch den Rückgriff auf die musikalische Biografie gelang es ihm, aus der Sackgasse herauszukommen und seine Lebendigkeit wieder zu entdecken. In der musikalischen Biografie sind nicht nur Probleme enthalten, sondern auch Lösungen. In der musikalischen Biografie stecken zahlreiche Ressourcen, die aktiviert und genutzt werden können, indem KlientInnen zurückhören.

2.6 Die alte Szene in der neuen

In einer musiktherapeutischen Ausbildungsgruppe hatten die TeilnehmerInnen zu einem bestimmten Thema ein kleines Musikstück erarbeitet. Eine Teilnehmerin steht anschließend vor der Gruppe und will das, was sie entwickelt hat, vorspielen. Sie zögert, setzt an, wird blass, bricht ab.

„Ich kann nicht.“

„Was erlebst du gerade?“, fragt der Seminarleiter.

„Ich werde ganz starr, wie gelähmt. Ich schwitze.“

„Wovor hast du Angst?“

„Ich weiß nicht genau ... Das hängt irgendwie mit dem Vorspielen zusammen. Und dass die anderen zuhören und mir zuschauen.“

„Kennst du das irgendwo her – du spielst vor und wirst starr?“

„Ja, vom Musikstudium. Wenn ich da vorspielen musste, war das furchtbar. Ja, das ist es. Das hier ist jetzt genauso wie damals.“

„Erzähl doch mal, wie das damals war.“

„An eine Situation erinnere ich mich besonders. Ich sollte vorspielen und die Herrschaften saßen da in Reih und Glied vor mir. Und während ich spielte, unterhielten die sich. Machten Bemerkungen, schrieben sich was auf. Ich kam mir total blöd vor, als würde sich keiner für mich und meine Musik interessieren.“

Was war geschehen? Die Situation, vor einer Gruppe etwas vorzuspielen, mobilisierte das Leibgedächtnis (s. Kap. 21.2.4). Eine Szene aus der musikalischen Biografie entstand in der Gegenwart neu. Das Erleben der alten Szene überlagerte das mögliche Erleben in der neuen Situation.

Wenn wir in der Therapie vermuten, dass eine vergangene Situation die gegenwärtige beeinflusst, bitten wir, die vergangene Situation so konkret wie möglich als Szene zu beschreiben. Zu einer Szene können verschiedene Aspekte gehören, die wir bei Bedarf erfragen.

Zum Beispiel:

„Wer war anwesend?“ bzw.: „Wer war nicht da?“

„Wie sah der Raum aus?“

„Wie spät war es?“

„Wo hast du gestanden? Gesessen? Wie genau?“

„Was hast du gehört? Gesehen? Gerochen?“

„Wie war die Atmosphäre?“

usw.

Wenn die alte Szene sowieso schon das aktuelle Erleben beeinflusst, dann sollte sie auch ganz lebendig werden und konkret und prägnant im Hier und Jetzt erscheinen dürfen. Ist dies geschehen, dann kann sich die Klientin oder der Klient konkreter und handfester mit der alten Szene bzw. mit dem Erleben in der Gegenwart auseinandersetzen. Dazu gehört zu überprüfen, was die neue Situation von der alten unterscheidet. Deshalb fragt in unserem Beispiel der Seminarleiter:

„Was ist denn jetzt genauso wie damals? Und was ist anders?“

„Genauso ist, dass ich hier vorne stehe und etwas vorspielen will, dass die anderen zuhören und mich anschauen. Aber die gucken anders. Nicht so prüfend oder gelangweilt oder abwertend.“

„Sondern eher wie?“

„Ich glaube, interessiert und mir zugewandt, warmherzig.“

Manchmal reicht der sorgfältig und bewusst vorgenommene Vergleich schon aus, damit das Erleben der alten Szene in den Hintergrund treten und sich das aktuelle Erleben und Handeln verändern kann. Oft aber bedarf es noch des einen oder anderen Schrittes zusätzlich, bedarf es einer Veränderung der Szene. Wie diese Veränderung erfolgen kann, ist sehr unterschiedlich.

Drei weitere Hauptwege der Veränderung einer Szene möchten wir am Beispiel der beschriebenen Seminarsituation skizzieren. Sie könnten so oder so ähnlich abgelaufen sein.

In der ersten Variante könnte diese Szene folgendermaßen weitergehen: Der Seminarleiter fragt: „Was brauchst du, damit du sicher sein kannst, dass es jetzt anders ist als damals? Was brauchst du, damit du spielen kannst?“

Der Teilnehmerin fällt ein, dass sie einige der anderen fragen kann, ob sie Interesse an ihr haben. Sie fragt und erhält positive Antworten.

„Jetzt geht es mir schon besser.“ Sie lächelt – und sie zögert.

„Fehlt noch etwas?“

„Ja, ich komme mir noch so allein vor.“

„Wie kannst du das ändern?“

„Ich traue mich kaum – aber könnte sich jemand neben mich stellen?“

Sie fragt eine andere Teilnehmerin. Diese kommt nach vorne und stellt sich neben sie. Nun ist die Szene so verändert, dass die erste Teilnehmerin ihr Musikstück spielen kann.

Die zweite Variante würde mit einer anderen Frage des Seminarleiters beginnen: „Was hättest du damals gebraucht oder was wäre gut gewesen zu tun, um damals nicht zu erstarren und anders aus der Situation herauszukommen?“

Die Teilnehmerin überlegt, dann stößt sie hervor:

„Ich hätte etwas sagen müssen! So etwas wie: ‚Hören Sie mir überhaupt zu?!‘“

„Sagen Sie es.“

Die Teilnehmerin spricht es aus. Erst leise, dann immer lauter werdend: „Hört mir zu! Nehmt mich ernst!“

Danach ist die Luft gereinigt, die Starre verflogen. Die Teilnehmerin kann spielen.

In der dritten Variante könnte der Seminarleiter die Teilnehmerin fragen, wie alt sie in der alten Szene war.

„Zweiundzwanzig.“

„Wenn du dir heute die Szene mit der 22-Jährigen anschaust wie in einem Videofilm – was könntest du heute, als Beobachterin und gleichzeitig als Helferin in der Not, für die 22-Jährige tun?“

Die Teilnehmerin überlegt und antwortet dann:

„Ich würde ihr sagen, dass sie diese Leute, die vor ihr sitzen, nicht so ernst nehmen soll. Sie selbst soll entscheiden, wer es wert ist, auf ihre Musik eine Rückmeldung zu geben. Sie braucht keine Rückmeldung von Idioten und Ignoranten, sondern von Leuten, die sie schätzt. Sie braucht Rückmeldungen, die es wert sind von ihr beachtet zu werden. Diese Leute sind es offenkundig nicht. Also, ich würde ihr sagen: ‚Atme gut durch und spiel für *dich!*‘“

Sie atmet durch und spielt ...

Sowohl im anfangs vorgenommenen Vergleich der alten mit der neuen Szene als auch in allen drei Varianten erfolgt eine Veränderung der Szene. Um eine solche Veränderung geht es in der Therapie, da sie ein verändertes Erleben und damit ein anderes Verhalten ermöglicht.

2.7 Wie man musizieren gelernt hat

Wenn KlientInnen in der Therapie zu einem Musikinstrument greifen oder zu singen beginnen, ist dies sicher nicht ihre erste Erfahrung mit dem Musizieren. Viele KlientInnen haben zu Hause Lieder gesungen und sind dem Musizieren in der Schule begegnet, manche haben Musikunterricht gehabt und versucht, ein Instrument oder den Gesang zu erlernen. Diese Vorerfahrungen können, wenn in der Therapie ein wie auch immer geartetes Musizieren ansteht, wieder in den Vordergrund treten.

Häufig, leider allzu häufig, hören TherapeutInnen dann Sätze wie: „Mein Musikunterricht war Dressur“, „Wenn ich am Klavier zweimal den gleichen Fehler gemacht habe, bekam ich einen Schlag auf die Hände“, „In der Schule haben sie mir die Freude an der Musik ausgetrieben“, „Immer ging es in der Musikschule nur um Richtig und Falsch – dass Musik Freude machen kann, habe ich erst Jahre später erfahren.“

Es ist sehr bedauernswert, wie autoritär, abwertend und freudlos in vielen Fällen Musik unterrichtet wurde. Für viele wurde das Erlernen von Noten bzw. das Spielen eines Instrumentes so zum Gräuel. Sicher, wenn man ein Instrument lernt, gibt es richtig und falsch, bedarf es der Disziplin und der Übung. Doch das „Wie“ ist entscheidend: Ob die Freude und das Interesse geweckt oder unterdrückt bzw. vernichtet werden. Und es ist eine Schande, dass immer wieder KlientInnen in ihrem Einzelunterricht traumatische Erfahrungen gemacht haben. Da offenbart sich in der Therapie, dass das „richtige Atmen“, die „richtige Haltung“ gepaart war mit – sozusagen beiläufigen – sexuellen Übergriffen, so dass sich Musizieren mit Erstarrung, Angst, Ekel, Scham und anderen Folgen von Missbrauch verbindet.

Manchmal reicht es, wenn in der therapeutischen Situation von diesen Erfahrungen erzählt werden kann, wenn sie „heraus“ dürfen, damit sich die KlientInnen von ihnen frei machen und sich den neuen Erfahrungen des Musizierens in der Therapie öffnen können. Manchmal bedarf es lediglich klärender Worte der TherapeutInnen, dass sich das Musizieren in der therapeutischen Situation fundamental von dem unterscheidet, was diese KlientInnen kennen: „Hier geht es nicht um Richtig oder Falsch. Hier geht es nicht darum, etwas zu können, sondern darum, sich im Musizieren zu erleben.“ Und manchmal, vor allem wenn über negative, ja traumatische Erfahrungen des Musizierens weitere Traumata lebendig werden, muss (musiktherapeutische) Traumaarbeit geleistet werden.

Es gibt allerdings nicht nur negative Erfahrungen, die KlientInnen damit gemacht haben, ein Instrument zu erlernen. Manche erzählen auch, wie gut ihnen das getan hat. Für viele hat sich mit dem Musizieren eine neue Welt erschlossen, für andere war das Lernen ein Halt, gab das Üben eine Struktur, manche hat es „gerettet“, das psychische Überleben gesichert.

2.8 Die soziale Dimension der musikalischen Biografie

Die bislang angeführten Beispiele für die Wirkungsmöglichkeiten der musikalischen Biografie haben sicherlich schon gezeigt, dass die musikalische Biografie immer auch eine soziale Dimension hat. Unter sozialer Dimension verstehen wir den Bezug zu anderen Menschen, z. B. ihre Anwesenheit und Bedeutung in der Szene des Vorspielens. Auch die Abwesenheit anderer Menschen („Nie hat mir jemand zugehört.“) kann als soziale Dimension wirken. Wie unterschiedlich und zum Teil gravierend die soziale Dimension der musikalischen Biografie deren Bedeutung bestimmen kann, möchten wir an drei kurzen Beispielen illustrieren:

Eine Frau erzählt, dass sie sich selbst das Spielen von Musikinstrumenten beigebracht hat. Um Unterricht nehmen zu können, reichte das Geld nicht, aber es gab einige Instrumente im Haushalt. Also probierte sie und probierte und brachte sich das Spielen selbst bei. Dafür gab es Wertschätzung, die einzige, an die sie sich erinnern kann. Mit dem Musizieren gelang es ihr, eine Oase in der Wüste der Abwertung zu schaffen: „Das war das einzige, worin ich was konnte.“

Für eine andere Frau war nicht so sehr das Spielen, sondern eher das Hören von Musik in der Jugend wichtig gewesen. Sie war in einer großen Familie aufgewachsen. Die Musik, die sie hörte, war anders als die, welche einerseits bei den Geschwistern und andererseits bei den Eltern „in“ war. Ihre Eigenwilligkeit bei der Musikauswahl stärkte ihren Eigensinn und ihr Freiheitsgefühl. Aber sie zahlte einen Preis dafür: Sie blieb mit ihrer Musik allein, bezahlte Freiheit und Eigensinn einige Jahre lang mit Einsamkeit.

Ein Mann erzählt begeistert von seinen Erfahrungen in einer Jugendband. Er konnte ein paar Griffe auf seiner Gitarre, schon tat er sich mit anderen zusammen, übte, probte und trat auf. „Sicher, die Auftritte waren auch toll. Das gab Punkte bei den Mädchen. Klasse war aber vor allem der Zusammenhalt in der Band. Wir waren Freunde. Und wenn es Meinungsverschiedenheiten gab, haben wir gelernt, das so zu regeln, dass die Gruppe nicht auseinander fiel. Ja, ich habe in der Band Teamgeist gelernt. Du musst auf die anderen hören und trotzdem bei dir bleiben – das bringt’s.“

2.9 Coping

Jeder Mensch sieht sich in seiner persönlichen Entwicklung Herausforderungen gegenüber, die er bewältigen muss. Die Ablösung von den Eltern im Jugendalter ist solch eine Herausforderung, ebenso jede Krise, wie eine schwere Krankheit, der Verlust einer nahen Person oder das Erleiden einer Gewalttat.

Menschen entwickeln Strategien, um solche Herausforderungen zu bewältigen. In den Sozialwissenschaften nennt man solche Bewältigungsstrategien „Coping“. In der Therapie spielen vor allem die persönlichen Krisen-Copings eine wichtige Rolle (s. a. Baer/Frick-Baer 2001a. S.363ff). Fast alle Menschen neigen dazu, eine Art und Weise, mit der sie eine Herausforderung wie z. B. eine Krise zumindest halbwegs gemeistert bzw. physisch und psychisch überlebt haben, zu ihrer Strategie zu machen, d.h. zu versuchen, mit ihr auch alle künftigen Herausforderungen zu bewältigen. Das kann gelegentlich gelingen, viele Menschen scheitern aber, wenn sie auf alten Wegen Herausforderungen gegenüber treten, die eigentlich ganz anderer Copings bedürfen.

Was hat das nun mit der musikalischen Biografie zu tun? In der musikalischen Biografie sind häufig Copings enthalten. Das Hören von Musik und das Musizieren können zu zentralen Bestandteilen einer Bewältigungsstrategie werden. Vertraut wird vielen die wichtige Rolle sein, die die Musik in der Pubertät und der darauf folgenden Ablösung vom Elternhaus spielt. Die eigene Musik, die eigene Musikrichtung und -vorliebe, steht als Symbol für das Erwachsenwerden, für die Eigenständigkeit. Sie steht für das Anderssein als die Eltern, die Erwachsenen.

Welch lebensrettende Bedeutung das Musizieren für einen Menschen haben kann, illustriert das Leben von Anton, in der DDR stramm erzogen, stramm groß geworden. Auf die Partei wurde gehört, nicht auf ihn. Also spielte er Violine, allein. Die Violine wurde seine Stimme. Dann, als er Anfang 20 war, zog er weg. Er heiratete in den Westen, ins Schwäbische. Aus Anton wurde Toni. Doch er merkte, auch in dieser Welt wurde er nicht gehört: fremde Welt, fremde Sprache, fremdes Denken. Und Krach mit dem Schwiegervater. Und wieder spielte er Musik. Diesmal Gitarre, klassische Gitarre.

Erste Auftritte folgten. Erst klassisch, dann Folk-Musik, dann eigene Lieder, mit Violine und Gitarre. Doch irgendwie war alles zu leise, also griff er zur E-Gitarre. Lauter. Hörbarer.

Die Ehe und das Schwäbische wurden unaushaltbar. Also floh er nach Berlin und in die Musik. Nun gab es nur noch Musik, Musik, Musik. Vergessen in der Musik, Leben in der Musik, genauer: im Musizieren. Zwei Jahre lang ging er auf Tournee, mit Violine, mit klassischer Gitarre, mit E-Gitarre. Leise und laut. Er lebte im Musizieren. Ruhelos. Einen Abend mit ihm zu verbringen bedeutete, durch zehn Kneipen zu ziehen. Auch sein Gewicht wurde ruhelos, die Kilos gingen rauf und runter, die Beziehungen waren genauso ruhelos, gingen rauf und runter. Keine Bindung. Kein Zuhörenkönnen. Ein Asteroid, der immer schrecklicher um das eigene Verlorensein kreist.

Außer, wenn er musiziert. Dann ist er eins mit dem Instrument, mit der Musik. Dann klingt die Verzweiflung, die Einsamkeit, die Trauer, dann tönt das verlorene Schwäbische, dann füllt die Hoffnung den Raum, dann wird zwischendurch der kleine Junge hörbar, pfeifend, froh und zart. Immer, wenn das geschieht, fordert er die ZuhörerInnen auf mitzupfeifen. Und wenn sie pfeifen, lächelt er.

Nicht lange. Dann legt er wieder los, dann kreischt die Verzweiflung aus der E-Gitarre, verbissen, verloren. In der Musik, im Musizieren kämpft er ums Überleben.

Musik sei sein Leben, sagt er. Und er meint es wörtlich.

Solche Geschichten begegnen uns in der Therapie gar nicht so selten, vor allem, wenn wir TherapeutInnen uns trauen, nach musikalischen Lebensgeschichten zu fragen, die häufig erst einmal nicht so deutlich hörbar werden. Für viele Menschen war das Musikhören und das Musizieren überlebenswichtig. Eine Frau erzählt, dass sie sich immer, wenn die Atmosphäre zu terroristisch wurde, in einen Verschlag zurückgezogen und geflütet hat. Eine andere Frau berichtet, dass sie den

Tod der Mutter „am Klavier betrauert“ hat. Wenn der Schmerz und die Trauer sie zu überwältigen drohten, spielte sie stundenlang auf dem Klavier, bis ihr „etwas leichter ums Herz wurde“.

Vielen KlientInnen tut es gut, wenn sie in der Therapie verstehen, welche Bedeutung die Musik für ihre persönliche Entwicklung und die Bewältigung von Krisen hatte. Es hilft ihnen, sich zu verstehen, um das Musizieren und Musikhören auch in Zukunft zu nutzen. Sie können überprüfen, ob das Musizieren reicht oder ob sie andere Bewältigungsstrategien einschlagen müssen.

Um der Coping-Bedeutung des Musizierens bzw. Musikhörens auf die Spur zu kommen, empfiehlt es sich, folgende Fragen zu stellen:

„Wofür war bei Ihnen das Musizieren bzw. Musikhören gut?“

„Welche Bedeutung hatte es für die Entwicklung Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Identität?“

„Welche Rolle spielte es, als Sie in einer Krise waren?“

„Wovor hat es Sie bewahrt?“

„Was hat es Ihnen gegeben?“

Viele Menschen kennen die Coping-Kraft der Musik nicht. Sie machen vielleicht die erste Erfahrung mit ihr in der Therapie. Wird die Coping-Funktion des Musizierens oder Musikhörens bewusst, geht damit bei fast allen KlientInnen sehr schnell die Einsicht einher, wie es um den Nutzen dieses Copings in der Gegenwart, in der Bewältigung der aktuell anstehenden Herausforderungen, bestellt ist. Oft kann darüber eine Ressource mobilisiert und aktiviert werden. Und nahezu immer gehört Musik in den persönlichen Notfallkoffer für psychische Krisen.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.