

## *Musikalisch-therapeutische Selbsterfahrung in einem Müttergenesungsheim*

„Ich schaue in den Spiegel und die Frau darin ist mir fremd geworden

*Angelika Hillingshäuser*

Das Müttergenesungswerk (MGW) hat sich im Jahr 1950 auf Initiative von Elly Heuss-Knapp als Zusammenschluss von Wohlfahrtsverbänden gegründet, die sich schon seit Anfang des Jahrhunderts um die Müttererholung bemühten. *Müttergenesungs  
werk*

Entsprechend den sich wandelnden Lebenssituationen von Frauen, änderte sich die Zielsetzung des MGW seit ihrer Gründung entsprechend der Bedürfnisse der Frauen. So bietet das MGW heute Müttern aller Altersstufen in Mütterkurhäusern bzw. Mutter-Kind-Kurhäusern eine stationäre Kur mit medizinischen und sozialtherapeutischen Schwerpunkten an. (vgl. Müttergenesungswerk, 1995, 4).

Die Kurmaßnahme, die Körper, Geist und Seele der Frauen ansprechen soll, ist Teil einer therapeutischen Kette, d.h. Kurvorbereitung, Kuraufenthalt und Kurnacharbeit sollen den Frauen als umfassendes Beratungsangebot dienen, das die Erhaltung und Wiederherstellung der ganzheitlichen Gesundheit von Müttern zum Ziel hat.

Die Kurvorbereitung und -vermittlung wird bei den Beratungs- und Vermittlungsstellen der örtlichen Wohlfahrtsverbände durchgeführt. Hier wird gemeinsam mit der Frau darüber beraten, ob für sie eine Mutter-Kind-Kur oder eine Mütterkur das geeignete Angebot darstellt. Entsprechend ihrer Lebenslage und Gesundheitsproblematik wird ein MGW-Haus ausgewählt, das ihren Bedürfnissen entspricht. Nach der Diagnose des überweisenden Arztes und der Bewilligung durch die Krankenkasse kann die Frau ihre Kur antreten.

In dem gewählten MGW-Haus erwartet die Kurteilnehmerin eine qualifizierte sozialtherapeutische, medizinische und physiotherapeutische Betreuung, die ihre ganzheitliche Gesundung unterstützen soll. In einer Mutter-Kind-Kur bekommen die Kinder ein eigenes Programm, damit die Frauen an den Angeboten des Hauses teilnehmen können. Ein weiteres Prinzip der Müttergenesung ist ferner, dass die Frauen ihre Kur in einer festen Gruppe verbringen; d.h. alle Frauen haben einen gemeinsamen An- und Abreisetag. Dies fördert das gegenseitige Vertrauen und den Kontakt der Kurteilnehmerinnen untereinander.

Nach erfolgter Kur unterstützt die Vermittlungsstelle die Frau bei der Umsetzung der während des Kuraufenthalts entwickelten Ziele, z.B. der Suche nach einem geeigneten Therapieplatz oder einer Selbsthilfegruppe. In vielen Vermittlungsstellen wird weiterhin eine Nachbereitungsgruppe angeboten, die sich regelmäßig trifft (vgl. Katholische Arbeitsgemeinschaft, 1984, 22ff).

Die folgenden Berichte zeigen Erfahrungen musikalisch-therapeutischer Arbeit in einem Mutter-Kind-Kurheim und in einem Mütterkurheim.

Das Gussie-Adenauer-Haus (GAH) ist ein Kurhaus mit einer 75-jährigen Geschichte von Müttererholung. In diesem Haus können 50 Frauen in einer festen Gruppe eine vierwöchige Kur genießen. Sie werden in dieser Zeit vom MitarbeiterInnenteam des Hauses betreut, das sich folgendermaßen zusammensetzt:

- zwei kurbegleitende Ärztinnen
- die Badeabteilung; zwei Masseurinnen / med. Bademeisterinnen, ein Masseur / med. Bademeister
- Küchen- und Hauswirtschaftspersonal

das sozialtherapeutische Team; bestehend aus drei Sozialarbeiterinnen, einer Sozialpädagogin, einer Ehe- und Lebensberaterin.

Der Arbeit im GAH liegt ein ganzheitliches kurtherapeutisches Konzept zu Grunde, das Körper, Geist und Seele in gleichem Maße ansprechen soll. Ziel der Arbeit ist es, dass den Frauen während der vier Wochen andauernden Kur entsprechend ihrer individuellen Krankheitsgeschichte und psychosozialen Situation der Weg zu einer Genesung eröffnet wird.

In der Konzeption der kurtherapeutischen Arbeit des GAH finden wir die Ziele folgendermaßen benannt:

„Ziel unserer kurtherapeutischen Arbeit ist, die Frauen zu befähigen:

- die Ursachen ihrer psycho-sozialen Konflikte zu erkennen, sie anzunehmen und nach alternativen Problemlösungen zu suchen;
- die sozialen Beziehungen aktiv zu gestalten;
- zu einer personalen Eigenständigkeit zu finden, Mut zu freiheitlichen Entscheidungen zu bekommen;
- neuen Sinn zu finden, den Eigenwert zu bejahen, sich mit sich selbst und den Lebensschwierigkeiten auszusöhnen, heiler, lebendiger zu werden, aus dem persönlichen Glauben neue Lebenszuversicht finden zu können“ (Gesundheit - ein neuer Anfang 3).

Als wichtigen Schritt zur Umsetzung dieser Ziele sieht die Konzeption regelmäßige Gruppengespräche vor, die themenzentriert oder problemorientiert durchgeführt werden.

„Die Erfahrung in diesen Gesprächen für die einzelne Frau, sich selbst wieder einmal wahrzunehmen mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen sowie zu erleben, nicht alleine Probleme und Schwierigkeiten zu haben, hat eine wesentlich entlastende und erschließende Funktion. Durch die Gruppengespräche bekommen die Kurteilnehmerinnen Hilfe, nach alternativen Lösungsmöglichkeiten für ihre Probleme zu suchen und eventuell bisheriges Verhalten (z.B. Eß- und Trinkgewohnheiten, Rauchen, ständige Selbstüberforderung) zu verändern, und das eigene Leben bewusster und gesundheitsbewusster zu gestalten“ (ebd. 3).

Um Körper, Geist und Seele anzusprechen, können die Frauen während ihrer Kur folgende Angebote wahrnehmen:

- medizinische Anwendungen: med. Bäder, Massagen, Kneippanwendungen,
- regelmäßige Sprechstunden der kurbegleitenden Ärztinnen,
- Aktivierung und Entspannung: Radfahren, Schwimmen, Einführung in verschiedene Entspannungstechniken (Eutonie, autogenes Training, progressive Muskelentspannung)
- Gesundheitsvorsorge: Ernährungsberatung, Einführung in die Vollwertkost, Gewichtsreduzierung
- Beratung: regelmäßige, themenzentrierte Gruppengespräche, Einzelberatung, Selbsterfahrungsgruppen, Erziehungsgespräche

kreative und gesellige Angebote: Töpfern, Seidenmalen, Werken, Kochen, Kosmetik- und Stilberatung, Tanz (Volkstanz, meditativer Tanz, orientalischer Tanz), Märchenabende, Musik- und Leseabende, Ausflugsfahrten.

Entsprechend der Richtlinien der Krankenkassen sind von allen Angeboten nur eine Eingangs- und Abschlussuntersuchung durch die Ärztin, sowie die von ihr verordneten medizinischen Anwendungen für die Kurteilnehmerinnen verpflichtend. Die Teilnahme an allen weiteren Angeboten entscheidet jede Frau selbst. Anhand eines Wochenplanes kann jede Kurteilnehmerin ihr eigenes Programm zusammenstellen. Wünsche, Anregungen und Fragen dazu kann jede

Frau den Mitarbeiterinnen nahe bringen, oder im wöchentlichen Gruppentreff zur Diskussion stellen.

Der häufigste Grund für die Begründung einer Kur ist laut ärztlicher Diagnose ein psychischer und physischer Erschöpfungszustand der betreffenden Frau. Die Frauen leiden unter depressiven Verstimmungen, Ängsten, Beziehungsproblemen, Verunsicherungen und dem Verlust des Selbstwertgefühls. So stehen bei den körperlichen Beschwerden, die zu einer Kur führen, folgende Symptome im Vordergrund;

*Erschöpfungszustand*

Migräne, ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, Rückenbeschwerden (vgl. Sozialwissenschaftliches Institut für praxisbezogene Forschung und Organisationsentwicklung e.V., 1993, 2 f).

Die Ursachen für die körperlichen und seelischen Symptome der Frauen stehen im engen Zusammenhang mit ihrer Lebenssituation. So finden wir in Müttergenesungskuren häufig:

- Frauen, die mit der Verantwortung für ihre Familien vielfältig gefordert und überfordert sind (Erziehungsphase, finanzielle Belastungen, alleinerziehende Mütter),
- Frauen, die durch die Betreuung pflegebedürftiger, behinderter oder kranker Angehöriger stark belastet sind,
- Frauen, die in einer Umbruchsituation leben (Ende der Erziehungsphase, Trennung vom Partner, Trauer),
- Frauen, die eine Mehrfachbelastung durch Familie, Haushalt und Beruf erleben (vgl. Gesundheit - ein neuer Anfang, S. 2).

Der hohe Bedarf sozialtherapeutischer Begleitung und die Umsetzung des kurtherapeutischen Konzepts machen ein musikalisch-therapeutisches Angebot im GAH möglich. Dabei handelt es sich um zwei Gruppenangebote.

Die Gruppe „Selbsterfahrung durch Musik und Bewegung“ trifft sich zweimal pro Woche, so dass je nach Kurtermin 6-8 Treffen möglich sind. Eine weitere Gruppe trifft sich einmal in der Woche abends zum orientalischen Tanz.

*Selbsterfahrung durch Musik und Bewegung*

In einigen Fällen entsteht aus der Gruppensituation heraus der Wunsch einzelner Frauen in einer Einzelsitzung musikalisch-therapeutisch zu arbeiten. Dies wird in Absprache mit den Mitarbeiterinnen entschieden.

Der zentrale Mittelpunkt der Selbsterfahrungsgruppe ist die Musikimprovisation und deren Auswertung. Die Themen für die Improvisationen entstehen aus der Gruppensituation und spiegeln in Inhalt und Intensität die Dynamik eines Kurverlaufes wider. Es zeigt sich, dass durch den von Anfang an begrenzten Zeitrahmen der Kur die Selbsterfahrungsgruppe drei Phasen durchläuft.

*Gruppenimprovisation*

Zuerst gibt es die Phase des Kennen Lernens. In dieser Zeit verknüpfen sich das gegenseitige kennen Lernen mit der Neuentdeckung einer völlig neuen Möglichkeit sich auszudrücken. Der erste Kontakt mit den Instrumenten (eine Auswahl einfacher Melodie- und Rhythmusinstrumente) ruft Belustigung, Abwehr, Albernheit und Verunsicherung hervor. Daher gebe ich in dieser ersten Zeit viel Möglichkeit zum Spiel. Dafür wähle ich eigene oder bewährte Spielideen aus, wie sie u.a. bei Lilli Friedemann und Fritz Hegi zu finden sind, um die Möglichkeit zu folgenden Erfahrungen zu geben:

*Phasen der Gruppenentwicklung*

- ich stelle meine Musik / mich der Gruppe vor (Solo)
- ich schließe mich da (musikalisch) an, wo ich mich wohl fühle
- ich wähle mir aus der Gruppe die Klänge, die mir gut tun

- ich lasse mir viel Zeit zum Probieren und Experimentieren

Diese ersten musikalischen Erfahrungen in der Gruppe schaffen Vertrauen untereinander und mit den Instrumenten. Gleichzeitig können die Frauen über die Instrumente Kontakt zu eigenen Wünschen und Bedürfnissen aufnehmen, sich selbst in den Mittelpunkt rücken und erspüren, welche Erwartungen sie an den Kontakt zu den anderen Frauen mitbringen.

In dieser Phase sind einzelne Frauen noch unentschlossen inwieweit sie sich öffnen und einbringen möchten und ob sie diese Form der Selbsterfahrung überhaupt für sich wählen. Einige Frauen bleiben nach den ersten Eindrücken weg, andere werden erst jetzt aufmerksam auf die Gruppe und kommen hinzu. So findet die Gruppe langsam ihre endgültige Zusammensetzung.

Inzwischen kristallisieren sich Themen heraus, die den Frauen wichtig sind. Die zweite Phase, eine Phase von Öffnung und Vertrauen, beginnt.

Die Improvisationen entstehen nun aus dem Erleben, den Erzählungen und den Erinnerungen der Frauen heraus oder ich gebe entsprechend der Impulse, die aus der Gruppe kommen Anregungen für das Musikerleben; so z.B.:

- Improvisationen zu Frauendarstellungen
- Improvisationen zu Texten
- Tönen und Malen nach Musik
- Maskenbau und Maskentanz nach Musik

Die Treffen der Selbsterfahrungsgruppe sind in dieser Zeit sehr intensiv und aufwühlend für die Frauen. Einige öffnen sich stark, setzen sich ganz neu mit ihrer Geschichte auseinander. Auffallend ist dabei, dass die Belastungen in der Familie, die sie in diese Kur geführt haben, in den Hintergrund treten. Das Erleben in ihrer Herkunftsfamilie dagegen wird zum zentralen Thema. Indem die Frauen Abstand zu den belastenden Anforderungen durch die eigenen Kinder nehmen können, scheinen sich Räume zu öffnen, dem Kind in sich selbst wieder Beachtung zu schenken. In den Auseinandersetzungen und Erlebnissen aus der eigenen Kindheit bietet die Gruppe Raum für Schmerz und Trauer. In den Improvisationen erfahren die Frauen Solidarität und Getragensein in der Gruppe. In dieser Phase erleben die Frauen neben all der Schwere auch Erleichterung und Befreiung durch die Möglichkeit ihrer Seele Ausdruck zu geben.

Eine dritte Phase kündigt das Ende der Kur und damit das Ende einer Gruppe an. Abschiedsstimmung kommt auf. Ich erlebe diese Phase als nährend und heilend. Inhaltlich verändert sich die Gruppe. Die Frauen verschließen sich gegenüber der problemorientierten Arbeit. Im Mittelpunkt steht der Genuß an dieser Gruppe, die eine intensive Zeit gemeinsam erlebt hat.

Der Abschied gestaltet sich musikalisch. Es gibt die Gelegenheit, liebgewonnene, wichtige Instrumente zu verabschieden, wesentliche Inhalte nochmals auszudrücken, Perspektiven aufzuzeigen. Ansonsten gibt es jetzt viel Zeit, über Musik und Tanz noch einmal die geistige, seelische und körperliche Nähe zu Frauen zu genießen, die miteinander wichtige Erfahrungen gemacht haben. Und es gibt Zeit für Wünsche (Tänze, Musik, Instrumente).

*Musikimprovisationen zu Frauendarstellungen*

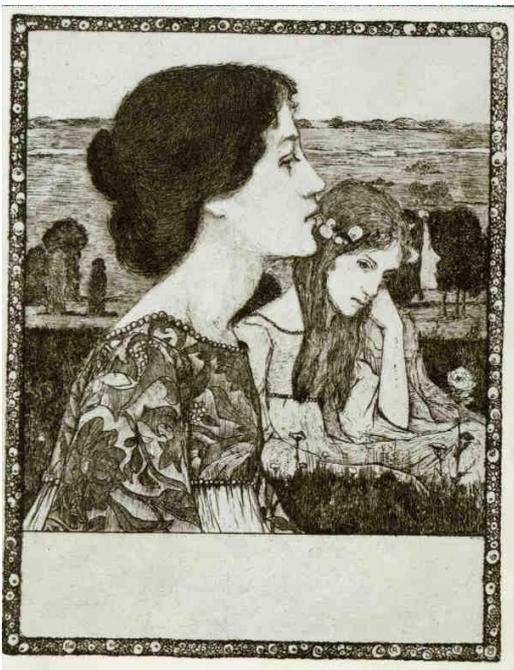
„Mein Frauenbild“

Es ist wohl nicht verwunderlich, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Weiblichkeit, dem eigenen Frau-Sein in den Selbsterfahrungsgruppen immer wieder Thema wird.

- was macht mein Frau-Sein aus ?

- wer und was hat mein Frau-Sein geprägt ?
- was liebe ich, was hasse ich daran ?
- kann ich meine Weiblichkeit leben ?
- inwieweit wird/wurde mein Frau-Sein geachtet/missachtet ?

Eingebunden in die Auseinandersetzung mit diesen Fragen stelle ich den Frauen eine Auswahl von Frauendarstellungen aus Kunst, Fotografie und Werbung vor. Jede Frau wählt ein Frauenbild aus, das sie besonders anspricht. Die Beweggründe für diese Wahl liegen irgendwo zwischen „der Liebe auf den ersten Blick“ und tiefer Abscheu. Die gewählten Frauendarstellungen begleiten die Frauen während der gesamten Dauer der Selbsterfahrungsgruppe und stehen im Mittelpunkt der Musikimprovisationen. Die Bilder und deren musikalische Umsetzungen lassen Assoziationen, Erinnerungen und Gefühle wach werden, legen alte Lebensthemen



offen, regen zum Zeichnen, Dichten und Texten an und geben Impulse zu musikalisch-therapeutischer Einzelarbeit.

Um die Möglichkeiten dieser Arbeit erlebbar zu machen, möchte ich Einblick in Gruppenprozesse geben, die ihren Impuls durch die Wahl des Bildes „Sommerabend“ von Heinrich Vogeler bekamen.

„Wo ist meine Freude geblieben ?“

Fallbeispiel 1:

Frau A. hat das Bild „Sommerabend“ gewählt und möchte es beim 6. Treffen der Selbsterfahrungsgruppe zum Thema der Improvisation machen.

Frau A. hat sich in der Gruppe bisher stark auf das Musikerleben konzentriert. Bei Rückmeldungen zeigt sie sich zurückhaltend und vorsichtig. Ihre Aussagen sind wenig konkret. In den Improvisationen hat sie wenig Kontakt, bleibt mit

sich allein und konzentriert sich auf das Ausprobieren der Klangmöglichkeiten, was sie sehr zu interessieren scheint.

*Musizieren nach Bildern*

Auffallend ist ferner, dass sie im Verlauf der Kur bei jeder Mitarbeiterin um einen Termin für ein



Schlitztrommel

Einzelgespräch bittet, es jedoch nie zu einem zweiten Termin kommt. Um so erstaunlicher ist es zu bewerten, dass sie bei aller zu spürenden Vorsicht die Termine der Selbsterfahrungsgruppe konsequent wahrnimmt.

Für die Umsetzung „ihres“ Bildes wählt sie zwei Instrumente; eine zweiseitig bespannte Trommel und eine Schlitztrommel, die sie schon öfter genommen hat.

Der größte Teil der Gruppe hat verschiedene

Metallklinger (Glockenspiele, Klangschalen, Fingercymbeln etc.) gewählt, so dass die Improvisation viele Glockenklänge und kleine Melodien enthält.

Zwei Frauen setzen sich von diesem Klanggefüge ab. Eine davon ist Frau A. Sie spielt auf der Trommel einen gleichförmigen Rhythmus, der den Eindruck von Monotonie und Resignation hinterlässt. Später wechselt sie zur Schlitztrommel und findet auch hier wieder einen langsamen Rhythmus auf zwei Tönen, der schließlich nur noch auf einem Ton zu hören ist. Sie bleibt mit ihrer musikalischen Aussage allein, ohne Kontakt zu ihren Mitspielerinnen. Sie hält den Rhythmus bis fast

*Trommel*

*Glockenspiele,  
Klangschalen,  
Fingercymbeln*

zum Ende der Improvisation hin durch, wo er sich verlangsamt und verklingt, als wäre die Kraft versiegt.

### *Verlorene Freude*

Später erzählt Frau A. von ihren Gefühlen zu Musik und Bild. Auf dem Bild hat sie zuerst die schöne Umgebung, die schönen Frauen und die Details der kunstvollen Darstellung durch den Maler gesehen. Doch dann bemerkt sie entsetzt, dass diese Frauen die schönen Dinge gar nicht wahrnehmen. Das macht für sie das Bild „dumpf und leer“. Sie wurde durch dieses Bild angesprochen, da es sie daran erinnert, dass sie schon sehr früh die Freude verloren hat. Das hat sie durch ihr Spiel ausgedrückt. Während sie erzählt, spiegelt auch ihre Stimme dieses Gefühl wider. Sie sagt, dass ihre Umgebung sie zwar nie in irgendeiner Weise gehindert hat, aber sie wurde auch in keiner Weise gefördert oder unterstützt.

### *Okarina Klanghölzer*

Ich frage noch einmal nach, wo die Freude geblieben ist. Sie spürt sie nur noch als schwache Glut. Ich mache ihr den Vorschlag diese schwache Glut zum Klingeln zu bringen. Frau A. wählt die Okarina. Ich frage, ob sie jemand unterstützen soll. Sie bittet eine Frau, die ihr Spiel auf den Klanghölzern begleitet.

Ihr Spiel auf der Okarina erinnert eher an ein Klagelied, als an die Freude. Erst ganz am Ende wird es ein wenig spielerisch, findet sie Kontakt zur kindlichen Freude. Erstaunlich ist, dass sie auf dieser schwierig zu spielenden Flöte recht lange spielt. Sie sagt nachher, dass sie zwar Kontakt zur Freude aufnehmen konnte. Gleichzeitig spürt sie, wie wichtig ihr eine Unterstützung ist. Die Klanghölzer waren ihr viel zu wenig.

Auch wenn für Frau A. der Weg zur Freude noch im Dunklen liegt, so ist ihr dieses Defizit in ihrem Leben durch die Musikimprovisation ins Bewusstsein gelangt. Sie konnte es spüren und benennen. Sie nahm weiterhin die Möglichkeit wahr, diese kleine Glut Freude musikalisch auszudrücken. Am Ende der Kur hatte ich den Eindruck, dass die Musikimprovisation für Frau A., die in ihren Aussagen oft vorsichtig und unsicher blieb, die geeignete Form des Ausdrucks darstellte konnte. Sie äußerte auch den Wunsch, an ihrem Heimatort nach solch einer Art der Selbsterfahrung zu suchen.

### *„Die Suche nach meiner Geschichte“*

Fallbeispiel 2:

### *Gobischand*

Eine weitere Frau hat in der Improvisation zum "Sommerabend" einen völlig anderen Weg beschritten als die meisten Frauen der Gruppe. Frau I. hat auch kontinuierlich an der Gruppe teilgenommen. Sie fühlt sich stark angesprochen durch die musikalisch-therapeutische Arbeit und nimmt auch Einzeltermine bei mir wahr. Ihre Ausstrahlung ist kraftlos und resigniert. Ihre Stimme ist immer leise und vorsichtig. Für die Improvisation hat sie ein Gobischand gewählt. Sie setzt das Instrument sparsam ein, und dies auch nur im recht dichten Mittelteil des Stücks.

In ihrer Musik ist zu hören, was sie selbst ausstrahlt; Hoffnungslosigkeit und Kraftlosigkeit. Sie sitzt da wie das Mädchen in der Mitte des Bildes. „Diese beiden Frauen haben soviel miteinander zu tun und wissen nichts voneinander“, sagt sie mit tonloser Stimme. Die Gefühle, die sie mit diesem Satz verbindet, hat sie in dieser Improvisation gespielt.

Frau I. wurde kurz nach der Geburt von ihren Eltern getrennt. Die Mutter war wegen einer psychischen Erkrankung nicht in der Lage, für ihr Kind zu sorgen. Für die Mutter folgten Aufenthalte in der Psychiatrie und schließlich ihr Selbstmord, als die Tochter 3 Jahre alt war. Diese war kurz nach der Geburt von der Schwester der Mutter und deren Mann, die keine Kinder hatten, aufgenommen worden. Obwohl der leibliche Vater den Kontakt zu seiner Tochter aufrecht erhielt, waren Tante und Onkel für sie die Eltern.

Mit 12 Jahren musste Frau I. diese „ihre“ Familie, wieder verlassen. Der leibliche Vater hatte wieder geheiratet und wünschte, dass seine Tochter bei ihm lebte. Frau I. schildert diese erneute Trennung als traumatisches Erlebnis. Bei allen diesen Veränderungen ist sie nie aufgeklärt oder gefragt worden. Sie durfte keinen Kontakt zu ihren Pflegeeltern aufnehmen, nachdem sie aus dieser Familie genommen wurde. Bis heute sind weder Pflegeeltern noch der Vater bereit mit ihr über ihre Mutter und die ganze Kindheitsgeschichte zu sprechen. Klärungsversuche ihrerseits werden immer abgewendet.

Die Geschichte lastet auf ihr und ihrer jetzigen Familie. Frau I. ist verheiratet und hat ihrem Mann zuliebe ein Kind geboren. Nach der Geburt ihrer Tochter wurde sie psychisch krank und war für acht Wochen in einer psychiatrischen Klinik. Sie lebt immer in der Angst, ihr Kind nicht allein versorgen zu können. Vor Beginn dieser Kur hatte sie in Erwägung gezogen, ihren Mann und eventuell auch das Kind zu verlassen.

Frau I. konnte durch das Erleben ihrer eigenen Musik, Kontakt zu den Erlebnissen aufnehmen, die ihrer Resignation zugrunde liegen.

Sie hat gespürt, wie ihre Geschichte mit der ihrer Tochter in Verbindung steht. In der nächsten Gruppensitzung wird ihr gewähltes Bild („Mädchen auf der Brücke“ von Edvard Munch) in den Mittelpunkt der Improvisation gerückt. Sie schafft sich eine weitere Gelegenheit, ein Stück ihres



Lebens ins Bewusstsein zu rücken, den verbotenen Gefühlen der Verlassenheit, Ausdruck zu verleihen. Insgesamt wird deutlich, wie sie nach und nach Schritte aus der Passivität findet, sie sich nicht mehr nur als wehrloses Opfer ihrer Geschichte, sondern als Gestalterin ihres Lebens sehen kann. Die Gruppe unterstützt sie dabei, ihre Stärken zu spüren, die ihre Umgebung ihr abspricht.

### „Das nicht beachtete Kind“

Fallbeispiel 3:

In einer anderen Gruppe fühlt sich Frau C. durch den „Sommerabend“ stark angesprochen.

Frau C. ist sehr begeistert von den Musikimprovisationen und engagiert sich in der Gruppe. Im Glockenspiel findet sie spontan "ihr" Instrument. Von Anfang an ist sie sehr offen und lässt die Gruppe teilhaben an ihren Gedanken und Gefühlen. So erfahren wir Ausschnitte aus ihrem Leben.

Frau C. ist Philippinin und lebt seit ihrem 20. Lebensjahr in Deutschland. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und arbeitet als Krankenschwester. Obwohl sie von einer sehr liebevollen Beziehung zu ihrem Mann spricht, quält sie immer wieder der Gedanke, ihr Mann könnte sie verlassen. Diese Angst hat sich so tief in ihr verwurzelt, dass ihre Beziehung inzwischen darunter leidet.

An dem Tag, an dem Frau C. das Bild „Sommerabend“ auswählt, weint sie still vor sich hin und signalisiert der Gruppe, dass sie damit allein bleiben möchte.

Beim folgenden Termin der Selbsterfahrungsgruppe legt sie das Bild in die Mitte und sagt: „Dieses Bild zeigt so dramatisch das Gefühl meiner Kindheit.“ Dieser Satz steht am Anfang der anschließenden Improvisation.

Die Musik ist geprägt von Kontaktlosigkeit. Jede Frau drückt in einem Alleingang die Gefühle zu diesem Bild aus. Es sind harte Schläge auf Trommelfelle, alarmierende Töne von Klangschalen und Flöten, Wut, Aggressionen und Hilferufe zu hören, die lange kein Ende finden. Bei aller Kontaktlosigkeit scheint dennoch Einigkeit über die gespielten Inhalte zu bestehen.

Frau C. hat für diese Improvisation das erste Mal nicht das Glockenspiel genommen, dem sie sonst sanfte, zarte Melodien entlockt. Sie wählt eine Trommel und die Kalimba, spielt lange, hart und schnell.

Nach der Improvisation erzählt Frau C. von ihrer Kindheit in ihrer Heimat. Als sie 5 Jahre alt war, hat es eine Trennung in der Familie gegeben. Sie blieb mit einer Schwester beim Vater, die Mutter zog mit den anderen Geschwistern in eine andere Stadt. Sie weiß bis heute nicht, warum die Familie getrennt wurde, sie beim Vater blieb, andere Geschwister bei der Mutter lebten. Weiterhin blieb im Dunkeln, wieso die Familie nach Jahren der Trennung wieder zusammenzog.

Frau C. ist erfüllt von Wut und Traurigkeit. Sie spürt den Schmerz über das verlassen Sein und die fehlende Beachtung durch die Mutter. Ihre Gefühle legt sie in die Musik und empfindet die anderen Frauen in der Gruppe als Unterstützung.

Die ganze Gruppe ist aufgebracht. Alle unterstreichen in der Rückmeldung nach der Improvisation ihren Wunsch nach Liebe und Anerkennung. Sie sind sich einig in dem Schmerz, oft unbeachtet geblieben zu sein und vor allem in der Wut darüber. Ich erlebe an diesem Tag Frauen, die froh sind, ihr Gefühl richtig austoben zu dürfen, aber auch verzweifelt über die Unabwendbarkeit ihrer Geschichte.

Nach einer intensiven Reflexionsrunde wende ich mich noch einmal an Frau C. Ich frage, ob sie für das nicht beachtete Kind in ihr spielen möchte. Sie nimmt "ihr" Glockenspiel und spielt spontan ein deutsches Kinderlied: „Hänschen klein ging allein in die weite Welt hinein.“

Frau C. hat über die Musik begonnen, Kontakt mit ihrer Geschichte aufzunehmen, die u.a. ihre Ängste begründet, die sie in diese Kur geführt haben. Sie zieht aus dem Erdulden heraus und wird aktiv. Ihre Geschichte, die sie nach dem Auszug „in die weite Welt“ eingefroren hatte, darf sich wieder bewegen. Sie tritt noch vom Kurhaus aus in einen intensiven Austausch mit ihrem Mann

*Glockenspiel*

*Trommel  
Kalimba*

*Glockenspiel*

und nimmt das erste Mal nach vielen Jahren wieder Kontakt zu ihrer Familie in ihrem Herkunftsland auf.

Diese Beispiele zeigen die möglichen Selbsterfahrungsprozesse, die durch Musikimprovisationen angeregt werden können. Sie zeigen weiterhin, wie durch das musikalisch-therapeutische Angebot die Ziele des kurtherapeutischen Konzeptes umgesetzt werden. Im folgenden möchte ich die Möglichkeiten nochmals zusammenfassen, die Teilnehmerinnen einer Müttergenesungskur durch dieses Angebot erhalten:

*„mal raus mit  
der ganzen  
power“*

Viele Frauen bringen eine Ladung Dynamit mit in die Kur. Sie nehmen gern die Chance wahr, „einfach drauf los zu spielen“. Musik und Bewegung helfen, die mitgebrachte Spannung, Wut und Aggression, aber auch die Kraft von Lebendigkeit und Weiblichkeit auszudrücken.

*Kreativität*

Viele Frauen fühlen sich eingebunden in den engen Maschen von Haushalt, Kindern und gesellschaftlichem Druck. In der Kur nutzen sie die freie Zeit, kreativ zu sein und gestalterischen Impulsen nachzugehen zu. Die Musikimprovisation bietet da eine neue, ungewöhnliche Variante, wie man Kreativität ausleben kann.

*Nonverbale  
Ausdrucks  
möglichkeiten*

Die Chance, sich ohne Worte auszudrücken und Kontakt aufzunehmen, spricht Frauen aus unterschiedlichen Beweggründen an. Manche Frauen spüren, dass sie sich durch ihr ständiges Gedankenkarussell zermüht und kopflastig fühlen. Sie haben den Eindruck trotz der Fähigkeit, sich differenziert ausdrücken zu können, ihren Gefühlen fernzubleiben. Sie nehmen die Möglichkeit wahr, einen anderen Weg auszuprobieren. Andere Frauen leiden darunter, ihrer Gefühlswelt keine Worte geben zu können. Oft setzt es sie geradezu unter Druck, wenn sie etwas von sich erzählen sollen. Für sie gibt die Musik eine nonverbale Ausdrucksmöglichkeit, denn „für viele gerade frühe Empfindungen gibt es gar keine treffenden Worte, aber es gibt für jede menschliche Regung eine musikalische Entsprechung“ (Hegi, 1986, 152). Ich habe weiter beobachtet, dass durch das Musikerleben so intensive Bilder entstanden, dass die betreffenden Frauen eine sehr bildreiche Sprache entwickelten.

*Erinnerungs-  
Prozesse setzen  
ein*

Durch die Improvisationen werden häufig Erinnerungen wiederbelebt. Klänge können vergessene Gefühle und Situationen ins Bewusstsein bringen. Mitspielerinnen werden zu einer „Projektionsfläche“ für Menschen, die im eigenen Leben eine Rolle gespielt haben.

*Geheime  
Wünsche  
bekommen  
musikalische  
Gestalt*

Die Wahl oder der Einsatz eines Instrumentes führen dazu, Wünsche auszudrücken, die sich die Betreffende selbst nicht eingestehen möchte. Die Klänge heben den Wunsch ins Bewusstsein, lassen ihn hörbar werden. So bekommen Frauen im Spiel wieder Kontakt zu vergessenen Kinderträumen. Sie träumen z.B. noch einmal den Traum von der Prinzessin, die sie früher sein wollten und überlegen, inwieweit die damit verbundenen Wünsche in Verbindung mit ihrem jetzigen Leben stehen.

*Kommunikations-  
und  
Beziehungsmuster  
werden deutlich*

Das Erleben der eigenen Reaktionen im Gruppenprozess kann Aufschlüsse darüber geben, wie ich Beziehungen gestalte und wo meine Erwartungen liegen. Ich kann neue Wege der Kommunikation ausprobieren und Anregungen bekommen, Beziehungen neu zu gestalten.

Frauen erleben häufig den Wunsch oder auch den äußeren Zwang, stark sein zu müssen. Aus der improvisierten Musik klingen jedoch auch die zarten und verletzlichen Gefühle heraus. Es ist zu beobachten, wie Frauen es genießen, diesen Seiten ihrer Persönlichkeit Raum und Nahrung zu geben.

*Das Zarte  
spüren, die  
sensible Haut  
zeigen*

Die Umsetzung von Musik in Bewegung ist neben der Musikimprovisation wichtiger Inhalt meiner Arbeit.

*Tanz und  
Bewegung  
innerhalb der  
musikalisch-  
therapeutischen  
Arbeit*

In der Selbsterfahrungsgruppe geben Volkstänze, thematisch eingebunden, den Rahmen für jedes Treffen. Auch innerhalb der Sitzungen entstehen situationsbedingt improvisierte Tänze, allein oder zu zweit, mit Tüchern oder Instrumenten, Bewegungsimprovisationen nach bestimmten Vorgaben (z.B. Führen und Führen - lassen, Bewegungsimitationen, vgl. Hegi, 1986, 247ff).

Die Tänze können Ausdruck von Gemeinschaft und Solidarität, Lebensfreude und Temperament, Mitgefühl und Getragensein, Nähe und Berührung sein. Sie finden eine große Resonanz bei den Frauen und können den oft anstrengenden Reflexionsrunden etwas entgegensetzen oder sie ergänzen. So bekam ich u.a. folgende Rückmeldungen:

„Besänftigend ist dann der Tanz („O Menousis“<sup>1</sup>) zum Schluss. Er rundet das ganze Aufgewühlte wieder ab. Ich habe darüber gesprochen und es ist gut. Dann kann ich mit dem Tanz zur Ruhe kommen.“

„Musik und Tanz (insbesondere mit den Tüchern) haben mir sehr gut gefallen und versetzten mich in kurzer Zeit in einen ruhigeren, meditativen Zustand.“

Der orientalische Tanz ist ein weiteres Angebot, das im weiteren Sinne musikalisch - tänzerisch den therapeutischen Prozess während einer Kur begleitet. Unabhängig von weiteren Angeboten können die Frauen an diesen Abenden einmal pro Woche teilnehmen.

*Orientalischer  
Tanz*

Da es sich beim orientalischen Tanz um eine Tanzform handelt, die mit vielen Assoziationen, aber auch Klischees und Vorurteilen verbunden ist, begegnen die Frauen dem Angebot einerseits mit Neugierde, andererseits jedoch mit Unsicherheit und Skepsis. Die Angst davor, zu versagen, sich lächerlich zu machen oder bloßgestellt zu werden, ist spürbar. Hier gilt es im Vorfeld durch Informationen die Fokussierung von dem meist durch Fernsehen oder Feste bekannten Bühnentanz auf einen körperorientierten, traditionsreichen Frauentanz zu lenken, der das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.

So wagen viele Frauen einen ersten Kontakt mit diesem Tanz. Der erste Abend konfrontiert einige Frauen mit der Scham, den eigenen Körper so offensichtlich in den Mittelpunkt zu stellen und mit den Grenzen der bei uns gängigen Schönheitsideale und Bewegungen. Doch schnell spüren die Frauen welche Möglichkeiten dieser Tanz offen legt.

In den vielfältigen Tanzformen des Orients finden wir einen Reichtum an Ausdrucksformen, die wir ausprobieren und deren Wirkung wir nachspüren können. Stolz, Größe, Weiblichkeit, Erdverbundenheit, Vitalität, Würde, Erotik, Fröhlichkeit, Leichtigkeit, Nähe, Distanz, Koketterie sind nur eine beispielhafte Aufzählung von Ausdrucksmöglichkeiten, die in den Tänzen zu entdecken sind.

Wie in der bildenden Kunst besteht auch in den reichen Tanztraditionen des Orients die Möglichkeit, ganz unterschiedlichen Aspekten des Frauseins zu begegnen, deren

---

<sup>1</sup> Dieser griechische Tanz ist beschrieben in Lander und Zohner 1987

Wirkung auf die eigene Person wahrzunehmen und Zugang zu einem neuen Selbstbild zu bekommen.

So fremd wie diese neuen Tanzbewegungen für die Frauen oft sind, so fremd ist auch die Musik, die sie trägt. Gerade sie bietet reiche Assoziationsmöglichkeiten. Die lyrisch-melancholischen Weiten orientalischer Melodien, die rhythmisch-perkussiven Anteile der verschiedensten Rhythmusinstrumente, die Ausdrucksfülle der unterschiedlicher Flöten, die scheinbar verzerrten Klänge der Saiteninstrumente bieten ein neues Musikerleben, lassen Raum für Bilder und Gefühle. Diese neue Klangwelt bekommt im Verlauf der Kur eine Vertrautheit, was sich u.a. durch häufiges Nachfragen nach Bezugsquellen für orientalische Musik zeigt.

Es entwickeln sich Öffnung und Flexibilität. Die Frauen erfahren neue Bewegungsmöglichkeiten, konfrontieren sich mit völlig neuen Musikwelten, verlassen die Pfade ihre Gewohnheiten.

*Der ganze Körper lässt sich auf neue Erfahrungen ein.*

Dies zu erreichen ist ein wichtiges Ziel dieses Tanzangebotes. Viele Frauen zeigen gerade über den Körper, dass ihr Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist. Fehlhaltungen, Verspannungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, aber auch verschiedene Essstörungen (Bulimie, Magersucht, Gewichtsprobleme) sind häufige Gründe für die Verschreibung einer Kur (vgl. Sozialwissenschaftliches Institut für praxisbezogene Forschung und Organisationsentwicklung e.V., 1993, 2f). Hinter diesen körperlichen Symptomen verbirgt sich häufig ein wenig ausgebildetes Körperbewusstsein oder sogar völlige Ablehnung des eigenen Körpers. Oft haben erfahrene Missachtungen, Verletzungen, Demütigungen oder massive Gewalterfahrungen das Selbstbewusstsein der Frauen negativ beeinträchtigt und das Verhältnis zum eigenen Körper dauerhaft gestört.

Der Tanz bietet hier durch seine Ausdrucksmöglichkeit, die gefühlvolle Musik und die Bewegungen heilende Aspekte auf seelischer und körperlicher Ebene.

Einerseits zeigen sich positive Wirkungen im physischen Bereich. Haltungsverbesserungen, Steigerung des Körperbewusstseins, Entspannung und Stärkung in Problemzonen des Bewegungsapparates (Lendenwirbelbereich, Nacken- und Schulterbereich), Kräftigung der Muskulatur im Beckenbereich, Entspannung bei Menstruationsproblemen sind einige der Erfahrungen, die Frauen aufgrund des orientalischen Tanzes benennen.

Diese Verbesserungen im Körpergefühl öffnen den Weg zu einem lustvolleren Kontakt zum eigenen Körper und erreichen so auch die seelische Ebene. Selbst stark belastete Frauen lösen sich im Tanz aus der lähmenden Depression, bekommen Zugang zu Spaß und Freude und spüren wie seit langem wieder Kraft in ihnen wächst. Sie lassen sich in die fließenden, runden Bewegungen fallen und erfahren Lebendigkeit und Temperament in den schnelleren Tanzbewegungen.

Im geschützten Rahmen der Kurgruppe überschreiten die Frauen vermeintliche Grenzen, die sie durch Alter, Figur und Beweglichkeit als gegeben hinzunehmen neigen, und entwickeln Mut und Experimentierfreudigkeit im Umgang mit sich selbst und anderen.

Die Beobachtungen zeigen, dass dieser alte Frauentanz mit seiner langen Geschichte Heilungsprozesse begleiten und unterstützen kann und somit eine gute Einbindung in das ganzheitliche Konzept der Müttergenesung bildet. Der Satz eine Kurteilnehmerin, die sehr unter ihrem Übergewicht litt, zeigt noch einmal deutlich was Frauen im orientalischen Tanz erleben können: „Durch den

orientalischen Tanz habe ich mich das erste Mal in meinem Körper und in meiner Weiblichkeit wohl gefühlt.“

**Literatur:**

Friedemann, Lilli; Trommeln, Tanzen, Tönen; Wien 1983  
Gesundheit - ein neuer Anfang; Gussie-Adenauer-Haus, Bendorf  
Hegi, Fritz; Improvisation und Musiktherapie, Paderborn 1986  
Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttererholung e.V., Freiburg 1984  
Lander, Hilda Maria und Zohner, Maria-Regina: Meditatives Tanzen, Stuttgart 1987  
Müttergenesungswerk, Elly-Heuss-Knapp-Stiftung; MGW Jahrbuch 1996, Nürnberg 1995  
Sozialwissenschaftliches Institut für praxisbezogene Forschung und Organisationsentwicklung e.V., Nürnberg 1993

Das erste Grün am Lebensbaum,  
es ist für mich noch wie ein Traum.  
Er treibt und steckt voll Lebenskraft,  
ist kerngesund und hat viel Kraft.

Einst war von Mauern er umgeben,  
verschlossen war das Tor zum Leben.  
Nun ist er frei, kann sich entfalten,  
kann seine Form nun selbst gestalten.

Die Quelle sprudelt aus dem Stein,  
als wollt' sie laben ihn allein.  
Die Erde ist voll Fruchtbarkeit,  
gibt Nahrung ihm für alle Zeit.

Die Sonne scheint ihm in das Herz,  
da ist kein Platz für Leid und Schmerz.  
Nur Licht und Wärme lässt er rein,  
schickt sie in jedes Ästelein.

Bald setzt er Blüt' um Blüte an,  
streckt weiter sich dem Licht entgegen,  
trägt Früchte dann soviel er kann,  
die Ernte wird ein wahrer Segen.

(Gedicht einer Kurteilnehmerin zum Ende der Selbsterfahrungsgruppe)