

**„Spielraum gewinnen“
Entwicklung musiktherapeutischer Arbeit
in einer integrierten Beratungsstelle**

**Fachvortrag am 3.6.2005
Susanne Eerenstein**

I. Selbstvorstellung: Ein Traum

II. Die Schwestern Theologie und Musik

1. Traditionelle Verhältnisbestimmung
2. Musikalische Seelsorge und Musiktherapie
3. Der Weg zur Praxisstelle

III. Praxisstelle: Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Kirchenkreises Siegen

1. Einrichtung
2. Team
3. Zahlen
4. Leitbild

IV. Gruppenarbeit zwischen Selbsterfahrung und Therapie mit Musik

1. Selbsterfahrung
2. Musiktherapie
3. Das Konzept
 - 3.1. Konkrete Ziele
 - 3.2. Arbeitsweise
 - 3.3. Ablauf eines Abends
 - 3.4. Evaluation

V. Fallbericht – Frau G.

1. Beschreibung
2. Auswertung

VI. Die Entwicklung musiktherapeutischer Arbeit in der Beratung

1. Entwicklung der Einzelmusiktherapie
2. Die Integration der Musiktherapie in die Beratung

VII. Ausblick

1. Perspektiven musiktherapeutischer Arbeit in der Beratungsstelle
2. Perspektiven beruflicher Weiterbildung

VIII. Anmerkungen

IX. Literaturliste

X. Anhang

I. Selbstvorstellung: Ein Traum

Im Mai 2003 besuchte ich bei Inge Kritzer das „Intertherapie-Seminar“. An diesem Wochenende hatte ich einen Traum. Ich träumte in der Nacht, dass ich zwei Kinder geboren habe. Diese zwei Kinder waren sehr unterschiedlich groß. Das eine hielt ich im Arm und fütterte ich. Das andere Kind war ganz klein. Es lag in der Ecke. Es wuchs kaum und drohte zu sterben.

An diesem Wochenende wurde mir klar, dass ich zwei Kinder geboren hatte: die Theologie und die Musiktherapie. Die beiden Kinder waren wirklich unterschiedlich groß. Die Theologie war schon gewachsen – seit mehr als 20 Jahren. Aber das zweite Kind war noch ganz klein. Es war erst im Jahr 2001 geboren worden. In meinem Traum drohte es zu sterben. Durch diesen Traum wurde mir klar, dass ich mich um das zweite kleinere Kind kümmern muss, damit es nicht stirbt. Die Augen waren mir aufgegangen. Ich habe nach diesem Traum intensiv angefangen, dieses Kind anzunehmen.

Mit diesem Traum stelle ich mich ein wenig vor. Ich bin Pfarrerin in Siegen, habe Theologie studiert und im Jahr 2001 angefangen Musiktherapie zu studieren. 16 Jahre war ich Gemeindepfarrerin. Seit Oktober 2004 arbeite ich als Pfarrerin mit dem Schwerpunkt „Musiktherapie“ in der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle (EFL) des Kirchenkreises Siegen.

II. Verhältnisbestimmung

1. Die Schwestern: Theologie und Musik

Der oben beschriebene Traum hat einen historischen Hintergrund.

Einer der bekanntesten Liederdichter und Komponisten unseres evangelischen Gesangbuchs schreibt im 16. Jahrhundert in seinem Aufsatz „Lob und Preis der löblichen Kunst Musica“ folgende Verse über die Nähe von Theologie und Musik:

„Gott hat die Music fein bedeckt
in der Theologij versteckt/
Er hat sie beid im fried geschmuckt
Das kein der anderen ehr verruckt//
Sie sind jnn freundschaftt nahe verwandt
Das sie für schwestern wern erkandt/
(...)
Die Musie freud dem Menschen bringt
All traurigkeit vom hertzen dringt/
Sie erweckt das hertz zur andacht
Das offt im geist für freuden lacht/
Sie macht das hertz zu Gott geschickt
Das sich's an Gottes Wort verstrickt/
Sie gibt dem menschen starcken mut
Bey allem vihe sie wunder thut/
Sie macht die pferd des muts so voll
Das sie sich steln sam werens toll/
Sie weidt die Schefflein sanfft und wol
Sie macht die arbeit leicht und hol/
Das zornig hertz mit gewalt sie zwingt
Gar sues sie für den ohren klingt/

Solch tugent hat sie one zal
Sie ist ein artzt jnn leid und qual“¹

Mit dieser Zuordnung bezieht Johann Walter sich auf Martin Luther, der sich in Vorreden zu verschiedenen Gesangbüchern, in Vorlesungen über Psalmen, in Predigten und zahlreichen Bemerkungen in den Tischreden über das Verhältnis von Theologie und Musik geäußert hat. 1538 schreibt Luther in seiner Vorrede zu den Symphoniae jucundae über die Musik „Ich wolt von hertzen gerne diese schöne und köstliche Gabe Gottes, die freie Kunst der Musica, hoch loben und preisen, ...“²

Anders als in der mittelalterlichen Tradition sieht Luther die Musik unter praktisch-theologischen Gesichtspunkten und ordnet sie der Seelsorge zu. Weil die Musik die Kraft hat, die Affekte zu regieren, hält Luther sie für prädestiniert, sich mit der Theologie zu verbinden. In der biblischen Tradition findet man in den Psalmen ein Vorbild für die Verbindung von Wort und Klang. Auf diesem Hintergrund ist Martin Luther als Liederdichter und Komponist zu verstehen, der besonders die Vokalmusik zur Weitergabe des Evangeliums nutzte.

Liedstrophe singen (EG 362) „Ein feste Burg ist unser Gott“

Folie mit Liedtext (Anhang 1)

2. Musikalische Seelsorge und Musiktherapie

In dieser Tradition habe ich als Gemeindepfarrerin Lieder in der Begleitung Sterbender eingesetzt, indem ich den Sterbenden alleine vorgesungen oder mit den Angehörigen am Sterbebett gesungen habe. In den Situationen, wo ein Gespräch nicht mehr möglich ist, kann die Musik zu einer verbindenden Sprache des Glaubens werden und der Begegnung eine besondere Dichte verleihen. Gerade dann, wenn uns die Worte fehlen, können gesprochene oder gesungene Liedverse weiterhelfen. Die Musik, die die Kraft hat, die Türen der Seele zu öffnen, kann sie auch für Gott öffnen. Der gesungene Glaube ist die stärkste Kraft gegen den Tod und für das Lob Gottes. Diese Einsicht der alten Seelsorger der Kirche bewahrheitet sich, wenn man es wagt, am Sterbebett oder in einem Trauerhaus eine Melodie anzustimmen, zu summen oder auf einem Instrument vorzuspielen. Musikalische Seelsorge ist in einer personalen Beziehung gegründet, in der nach Luther durch Musik gepredigt wird und nach Heymel „einer dem anderen Christus zusingt“³. Lieder tragen dazu bei, dass das Wort Gottes in der Gemeinde und in der Person ein Zuhause bekommt (vgl. Kol 3,17). Ein leibhafter Mensch mit Gesicht und Stimme bringt das Evangelium durch Musik für den anderen zum Erklingen. Diese Art der Glaubensvermittlung hat zugleich auch große therapeutische Kraft⁴. Die Beschäftigung mit Kirchenliedern und ihrer seelsorglichen Qualität während meiner Tätigkeit in der Gemeinde stärkte mein Vertrauen in die Kraft der Musik. Gerade in der Seelsorge an alten, sterbenden und trauernden Menschen entfaltet diese Art der musikalischen Seelsorge ihre Kraft.

Im Unterschied zur musikalischen Seelsorge gehen wir in der Musiktherapie von einem anderen Musikbegriff aus. Musik wird nicht als Trägerin eines bestimmten Inhaltes benutzt, sondern dient dem Selbstaussdruck der jeweiligen Person⁵. Dieser Einsatz von Musik ermöglicht Selbsterfahrung, Wachstum und Therapie für Kranke und Gesunde.

3. Der Weg zur Praxisstelle

Bei meinen Überlegungen zur Auswahl der Praxisstelle leitete mich die Vorstellung, dass ich außerhalb meiner Gemeinde ein Praxisprojekt beginnen wollte, um Rollendiffusion zu vermeiden. Ich wollte in meiner musiktherapeutischen Arbeit nicht zu aller erst als Pfarrerin,

sondern als Musiktherapeutin wahrgenommen werden. Außerdem brauchte ich innere Freiheit zum Lernen und Ausprobieren in einem Raum haben, der frei von Erfahrungen und Erwartungen hinsichtlich meines Amtes ist. Meine seelsorglichen Berufserfahrungen und die erworbenen Kenntnisse durch Fortbildungen in Klinischer Seelsorgeausbildung (KSA), themenzentrierter Interaktion (TZI) und Gesprächsführung mit den Elementen aus der ressourcen- und lösungsorientierten Kurzzeittherapie wollte ich für die neue Aufgabe nutzen. Ich entwickelte die Vorstellung, mein Praxisprojekt in der EFL des Kirchenkreises zu absolvieren.

Bei dem neuen Leiter fand ich Interesse und Unterstützung. Im Sommer 2003 stellte ich die Musiktherapie im Team der EFL vor. Mit einem musikalischen Spiel und einer theoretischen Einführung habe ich das Team in die Arbeitsweise der Musiktherapie eingeführt. Außerdem war es erforderlich, meine Person, die Ausbildungssituation und das geplante Projekt vorzustellen.

Eine zentrale Frage für das Team waren die „Indikationen für Musiktherapie“, da sie auf Grund dieser Indikationen die Ratsuchenden an mich weiterleiten sollten.

Auch das Procedere hinsichtlich des internen Betriebs wurde abgesprochen. Die Anmeldungen sollten in erster Linie durch Empfehlung der Beratenden sowie auch durch Öffentlichkeitsarbeit kommen. Ich plante eine musiktherapeutische Selbsterfahrungsgruppe und die Arbeit mit Einzelpersonen.

Im Rahmen der Vorüberlegungen für die neu zu beginnende musiktherapeutische Arbeit spielte die Frage des Raumes eine zentrale Rolle. Ein eigener Musiktherapieraum stand nicht zur Verfügung. Lange wurde überlegt, welcher Raum zu welcher Zeit von mir genutzt werden könnte. Schließlich wurde der Gruppenraum unter dem Dach für die Gruppe und ein ungenutzter Raum in derselben Etage als Lagerplatz für die Instrumente und Raum für Einzelmusiktherapie angeboten. Wegen der Hellhörigkeit zum Nachbarraum musste ich auf den Kollegen nebenan Rücksicht nehmen.

Ich hatte Gastrecht und Unterstützung. Zwei wesentliche Voraussetzungen, um mit der Musiktherapie zu beginnen. Ich kaufte und lieh Instrumente, brachte ein Regal mit und begann, den Raum einzurichten.

Bild von dem Raum mit den Instrumenten zeigen (Anhang 2)

Ich möchte zunächst die Praxisstelle beschreiben.

III. Praxisstelle

1. Einrichtung

Die Praxisstelle befindet sich in Siegen im Gebäudekomplex des Kreiskirchenamtes. Sie hat zwei Außenstellen für Schwangerschaftskonfliktberatung in Bad Berleburg und Olpe.

Bild von der Außenansicht des Gebäudes zeigen (Anhang 3)

Die Beratungsstelle ist eine Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle, Erziehungs-, anerkannte Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle und eine Beratungsstelle rund um Fragen der Sexualität. Das Angebot gilt Menschen, die belastet sind durch schwierige Lebenssituationen, Krankheiten, Konflikte in der Partnerschaft oder durch Krisen im Lebenslauf, die eine Neuorientierung erfordern. Die Beratungsstelle ist offen für Einzelne, Paare und Familien – unabhängig von Alter, Geschlecht und Konfession. Sie macht Gruppenangebote für Kinder und Erwachsene. Sie bietet durch ihre integrierte Arbeitsweise eine Vielfalt an Hilfs- und Unterstützungsangeboten unter einem Dach an, da

Erziehungsprobleme und Paarkonflikte, Beziehungskrisen und individuelle Lebenskrisen oft ineinander greifen.

Bild von der Eingangstür der EFL (Anhang 4)

Die Beratungsstelle ist auch Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS). Sie informiert und klärt über Formen und Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen, das örtliche und überregionale Selbsthilfespektrum auf, eröffnet Kontakte und schafft Zugangswege und hilft bei Gruppengründungen. Ein besonderes Therapieangebot richtet sich an straffällig gewordene Sexualstraftäter, deren Therapieplätze vom Justizministerium des Landes NRW gefördert werden.

Die Beratung ist durch die Finanzierung des evangelischen Kirchenkreises Siegen, der Stadt Siegen und des Landes NRW grundsätzlich kostenlos. Das bedeutet, dass auch das musiktherapeutische Angebot für die Teilnehmenden kostenlos ist.

Die Beratungsstelle unterliegt den Bestimmungen des Datenschutzes und der Schweigepflicht.

2. Team

Im Beratungsteam der EFL arbeiten nach festgelegtem Stellenplan des Kirchenkreises für das Jahr 2005 14 Personen in Voll- und Teilzeitstellen in 9 Stellen, die aufgeteilt sind für die Bereiche EFL (4), Schwangerschaftskonfliktberatung (3), Sexualpädagogik (0,5), Straftätertherapie (0,5) und Koordination der Selbsthilfegruppen (1).

Zum Team gehören PsychologInnen, TheologInnen, PädagogInnen, SozialpädagogInnen, SozialarbeiterInnen mit therapeutischen Zusatzqualifikationen in Erziehungsberatung, Paar-, Verhaltens-, Familien-, Trauma-, Gesprächs- und Sexualtherapie.

3. Zahlen

Im Jahresbericht für das Jahr 2004 wird die Arbeit der Beratungsstelle in Zahlen festgehalten. In dem Bereich der Ehe-, Familien- und Lebensberatung wurden 677 Beratungen im Jahr 2004 abgeschlossen - 456 von diesen Beratungen innerhalb eines Vierteljahres. An diesem Ergebnis wird deutlich, in welchem Zeitrahmen sich die Mehrheit aller Beratungen bewegt. 706 Menschen meldeten sich 2004 neu an. Insgesamt nahmen 1194 Menschen Beratung in Anspruch.

4. Leitbild

Evangelische Beratungsstellen nehmen mit ihren vielfältigen Aufgaben eine spezifische Form kirchlicher Seelsorge wahr. Das Wissen um die verzeihende Liebe Gottes ist die Grundlage, auf der auch schwerwiegende Konflikte unvoreingenommen benannt und bearbeitet werden können. Auf diesem Hintergrund helfen die Mitarbeitenden der Beratungsstelle den Ratsuchenden, Gedanken und Gefühle zu ordnen und neue Perspektiven zu finden. In festgefahrenen Beziehungskonflikten sind sie in der Lage, unterschiedliche Standpunkte deutlich zu machen, zu besprechen und gemeinsame Lösungsmöglichkeiten zu finden⁶. Die Siegener Beratungsstelle beschreibt ihren evangelischen Anspruch im Rückgriff auf Texte des Neuen Testaments.⁷

IV. Gruppenarbeit zwischen Selbsterfahrung und Therapie mit Musik

Der Schwerpunkt der Beratungsarbeit liegt im Einzel-, Paar- und Familiensetting. Es gibt kein allgemeines Gruppentherapieangebot für Erwachsene.

Auf dem Hintergrund des Siegener Ausbildungsmodells und zur Ergänzung des therapeutischen Angebots der Beratungsstelle, entschied ich mich zunächst für ein Gruppenangebot für eine nach Alter, Geschlecht und Themenstellung gemischte Gruppe. Teilnahmevoraussetzung sollte Gruppenfähigkeit sein. Dazu gehört, dass eine Person nicht in einer akuten Krise, nicht psychisch krank und kommunikationsfähig ist.

Zur Feststellung der Ausgangsvoraussetzungen plante ich mit allen Personen ein Vorgespräch. Ziel dieser Vorgespräche war das Kennen lernen der Teilnehmer mit ihren Themen und Fragestellungen für die Gruppe und die Aufklärung über die musiktherapeutische Arbeitsweise dieses Angebots.

1. Selbsterfahrung

Ich sehe die Möglichkeit einer solchen Gruppe darin, Entwicklung zu ermöglichen.

Man spricht von dem „Konstrukt der Lebensspanne“, das jedes Individuum kognitiv und handelnd von seinem Leben entwickelt und dazu dient, sein vergangenes, gegenwärtiges und zukünftiges Leben miteinander zu verknüpfen⁸. Dazu gehört, sich Entwürfe von seiner Zukunft zu machen, Ziele für sein Leben und seine Zukunft zu sehen.

Auf der anderen Seite hat jeder Mensch rückblickend immer wieder die Aufgabe, das zu ordnen und kognitiv zu organisieren, was abgelaufen ist. Die Art, wie er retrospektiv seine Biographie rekonstruiert und zugleich Zukunftsperspektiven entwickelt, stellen den Versuch dar, Kontinuität in der Biographie herzustellen und Identität zu bewahren. Gerade in Zeiten des schnellen Wandels wächst das Bedürfnis nach biographischer Selbstreflexion und Entwicklung.⁹

Eine Selbsterfahrungsgruppe kann wie eine „gute Mutter“¹⁰ Freiraum und Schutz für eine Entwicklung bieten. Im geschützten Raum kann ein Mensch Aspekte seiner selbst kennen lernen, die er bisher vermieden hat und die Begegnung mit bislang unterdrückten Gefühlen wagen. Auch ohne Krankheitsdiagnose und Patientenstatus braucht ein Mensch einen Raum, in dem er sein Potential an Lebenskraft und Lebendigkeit entfalten kann. Besonders an zwei Stellen schneiden Menschen sich von dem schöpferischen Potential der Lebenskraft ab: im Vermeiden von Schmerzempfinden über Gewesenes und in der Vermeidung von aggressiven Gefühlen.

Außerdem ist eine solche Gruppe auch ein präventives Angebot zur Bewältigung von kritischen Lebenssituationen. Niemandem bleiben diese Ereignisse erspart. Die Möglichkeiten der Bewältigung hängen von den personalen und kontextuellen Ressourcen ab, die ein Mensch mitbringt und einsetzen kann. Eine solche Gruppe ermöglicht es, die personalen Ressourcen zu stärken und einen Menschen in die Lage zu versetzen, sich kontextuelle Ressourcen verfügbar zu machen.

Viele Menschen leiden unter den Einschränkungen ihres Potentials an Lebenskraft und Lebendigkeit. Diese Kräfte zum Leben zu erwecken und zugleich durch die Musik kommunikative Fähigkeiten weiterzuentwickeln, stärkt einen Menschen im Umgang mit Krisen. Es geschieht durch die Verbesserung des Kontakts zum eigenen Körper, zu den eigenen Gefühlen, und durch die Erfahrungen von Nähe und Distanz.

Durch die Vielfalt der Zusammensetzung einer Gruppe hat ein Mensch die Möglichkeit, unterschiedliche Krisen und die Art ihrer Bewältigung kennen zu lernen. In der Konfrontation mit Menschen und ihrer Art der Bewältigung unterschiedlicher Ereignisse, kann sich ein Gruppenmitglied damit auseinandersetzen, wie er selbst mit einem solchen Ereignis umgehen würde.¹¹ Die Entwicklung und Differenzierung eigener Möglichkeiten und Ressourcen

schaffen zugleich bessere Voraussetzungen für den Umgang mit möglichen zukünftigen Problemen.

Evangelische Beratungsstellen wollen Präventionsarbeit leisten.¹² Diesem Ziel dient eine Selbsterfahrungsgruppe in der Beratungsstelle, indem Ressourcen gestärkt und Defizite erkannt und korrigiert werden können. Rechtzeitige Beratung kann die dauerhafte Verfestigung von Störungen verhindern.¹³

2. Therapie

Die Gruppe bietet auch die Gelegenheit, die in der Selbsterfahrung zum Vorschein kommenden belastenden Gefühle, Themen und Probleme zur Bearbeitung zu bringen. Auf diesem Hintergrund habe ich die Gruppe nicht „Selbsterfahrungsgruppe“, sondern „Musiktherapeutische Selbsterfahrungsgruppe“ oder „Musikalisches Wachstum mit Musik“ genannt.

1. Das Spiel als therapeutische Quelle

Ich gehe davon aus, dass das Spiel ein wichtiger Zugang zur Seele ist. Das Kind lernt die Welt durch Spiel kennen, und sein Wachstum ist mit dem Spiel verbunden.¹⁴ Innerhalb der Gesetzmäßigkeiten und Grenzen des Lebens bietet es die Freiheit zur Entwicklung und Entfaltung der kindlichen Kreativität und Imagination. Diese Urquelle menschlicher Entwicklung kann therapeutisch genutzt werden, indem der Mensch durch das Spiel Zugang zu seinen ureigensten schöpferischen Qualitäten und Ressourcen bekommt.¹⁵ Die Nutzung dieser Quelle wird dann nötig, „wenn verwundetes und reduziertes Leben das Fließgleichgewicht stört und blockiert.“¹⁶ Tonius Timmermann schreibt: „Wachstum, Entwicklung, Prozess kann stattfinden, weil das Sein ‚Spiel‘ hat. Gute Bedingungen für Heilungsprozesse sind solche, die Spielraum lassen für die Inszenierungen des Unbewussten, für die sich wiederholenden Muster, für die Entfaltungen von Lösungsstrategien, für experimentelles Erleben, Handeln und Wandeln auf dem Weg zur Selbstwerdung.“¹⁷ Das Spiel kann therapeutisch tiefenpsychologisch als Einfallstor des Unbewussten und systemisch zum Finden von Lösungen genutzt werden.

2. Musiktherapeutischer Ansatz

2.1. Tiefenpsychologisch orientierte Musiktherapie

In besonderer Weise nutzt die tiefenpsychologisch orientierte Musiktherapie die freie musikalische Improvisation als eine Parallele zur freien Assoziation in der Psychoanalyse. In der freien Improvisation inszenieren sich archetypische Muster¹⁸ und die Prägungen aus der persönlichen Lebensgeschichte. Alle in der Kindheit gewonnenen Grundmuster unseres Erlebens und Verhaltens inszenieren sich in der Geschichte immer wieder. Zuerst werden diejenigen Muster sichtbar, die leidvolle Erfahrungen verursachen und positive Potentiale blockieren.¹⁹ Im Kennen lernen dieser unbewussten Regisseure kann ein Mensch immer mehr zu seinem authentischen Ausdruck gelangen und neuen Handlungsspielraum für sein Verhalten gewinnen.

2.2. Systemisch orientierte Musiktherapie

Das Spiel ist aber zum Finden von Lösungen in Beziehungskonflikten geeignet. Aus dem Bereich der systemischen Familientherapie kann in besonderer Weise die Aufstellungsarbeit genutzt werden, in der die Rat suchende Person in der Einzelarbeit Instrumente für personale

und nichtpersonale Teile von Systemen aussucht und platziert. Das heißt, dass der Klient für Menschen aus der Ursprungs- oder Gegenwartsfamilie, aber auch von archetypischen Figuren wie Tod und Schicksal, von Gefühlen, Symptomen oder Traumteilen Musikinstrumente sucht und aufstellt.²⁰ Diese Aufstellungen sind eine Quelle von Information und Inspiration. Auf dem Weg der Lösungssuche stellt der Ratsuchende die Instrumente um und kann auf diesem Weg neue Perspektiven gewinnen.²¹ Das Ziel der Aufstellungsarbeit ist erreicht, wenn am Ende der Aufsteller die Idee hat, dass eine entwickelte Lösung passend sein könnte.²²

3. Das Konzept

3.1. Konkrete Ziele musiktherapeutischer Selbsterfahrung

Auf diesem Hintergrund ist das Ziel der Gruppe, dass „die Musik uns dazu dient, Erfahrungen mit uns zu machen“²³. In der Formulierung der konkreten Ziele beschreiben sie folgende persönlichkeitsbezogenen und sozialintegrativen Zielsetzungen:

„Persönlichkeitsbezogene Ziele

- sich selbst wahrnehmen, finden und mit sich umgehen
- Auslösung und Intensivierung emotionaler Prozesse, um bestehende Konflikte in den Bereich therapeutischer Auseinandersetzung zu bringen
- Fremdbestimmung gegen Selbstbestimmung eintauschen
- Anregung und Intensivierung von Phantasie
- Anregung der Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeit
- Selbstbewusstsein, Konzentrations- und Konfliktfähigkeit verbessern, usw.

Sozialintegrative Ziele

- den anderen wahrnehmen und mit ihm umgehen lernen
- mit anderen gemeinsam etwas tun ohne sich unterdrücken zu lassen bzw. ohne zu unterdrücken
- Fähigkeit zu Kooperation und Kontaktfindung zum anderen Menschen
- Ermutigung zur Übernahme von im Spiel erfahrenen und eingeübten Verhaltensformen in den Alltag“²⁴

Zu diesen Zielen kommen für mich auch therapeutische Ziele, indem den Teilnehmenden bewusst die Möglichkeit gegeben wird, auftauchende Themen und Probleme zur Bearbeitung zu bringen.

3.2. Arbeitsweisen

Ich arbeite mit Einzelnen und in der Gruppe prozessorientiert. Das bedeutet, dass ich darauf achte, welche Themen in der Musik und Reflexion zum Ausdruck kommen. Diese Themen greife ich auf und verbinde sie mit Spielideen für die Gruppe. In der Leitung der Gruppe orientiere ich mich an den Regeln der Themenzentrierten Interaktion (TZI).

Ich setze in der Arbeit mit Einzelnen und in der Gruppe folgende therapeutischen Methoden ein:

- Musikspielen für den Klienten/Gruppe
- Freie Improvisation
- Thematische Improvisation
- Regelspiel
- Rollenspiel
- Lieder singen und gestalten

- Systemische Aufstellung mit Instrumenten.
- Tanz
- Übungen zur Körperwahrnehmung

3.3. Ablauf eines Abends

A: Ankommen und Sammeln

mit Tanz, Körperwahrnehmung oder mit einem musikalisch spielerischen Anfang

B: Themenfindung und Bearbeitung

1. Themenfindung durch die Fragestellungen:

„Gibt es noch Nachwirkungen vom letzten Mal?,

„Wer hat etwas mitgebracht?“.

Teilnehmende haben die Möglichkeit von dem zu erzählen, was durch die Selbsterfahrung angestoßen wurde oder ein belastendes Erlebnis oder Gefühl aus der Gegenwart zur Bearbeitung zu bringen.

In dieser Phase muss es in der Gruppe zu einem Konsens kommen, an welchem Thema weitergearbeitet wird. Gerade die, die in die Einzelarbeit gehen, brauchen diese Zustimmung der Gruppe als Rückhalt.

2. Bearbeitung eines Themas durch ein passendes Spiel, eine musikalische Aufstellung oder eine freie Improvisation.

3. Falls kein Thema eingebracht wird, schlage ich ein Spiel oder eine Übung vor, die zu dem Gruppenprozess passt.

Jeder musikalischen Intervention folgt die Reflexion.

C: Abschluss des Abends: Tanz oder Improvisation

3.4. Evaluation

Fragebogen (Anhang 5)

Am Ende einer jeden Gruppe habe ich zur persönlichen Reflexion der Teilnehmer/innen und zur Ergänzung meiner Beobachtungen einen Fragebogen ausgeteilt, der entweder schriftlich ausgefüllt und zurückgegeben oder aber mündlich besprochen wurde:

-

Fragebogen zur Selbstreflexion und Rückmeldung
 „Selbsterfahrungsgruppe – persönliches Wachstum mit Musik“

1. Persönliche Ziele und Entwicklung

- a. Wenn du dich an deine persönlichen Ziele für die Gruppe erinnerst, kannst du benennen, was du erreicht hast und was du nicht erreicht hast?
- b. Welche Erfahrungen nimmst du aus der Gruppe mit?
- c. Was haben dir die Abende gebracht?

2. Gruppe

- a. Wie war die Atmosphäre in der Gruppe?
- b. Wie würdest du deine Rolle zum Geschehen in der Gruppe beschreiben?
- c. Hast du deine Themen in die Gruppe einbringen können?
 Wenn es nicht der Fall war, woran lag es?

3. Struktur

- a. Welche Elemente haben dir an den Abenden besonders gut gefallen?
- b. Von welchen Elementen hättest du gerne mehr gehabt?
- c. Hättest du mehr oder weniger Struktur gebraucht? (Zutreffendes unterstreichen)

- d. Nenne die Dinge, die du gern gemacht hättest/erwartet hast und die nicht vorkamen?
 - e. Meinst du, dass eine solche Gruppe mit 9 Abenden (bitte ankreuzen)
 - zu lang
 - zu kurz
 - genau richtig ist ?
4. Leitung
- a. Welche Atmosphäre ging von der Leiterin aus?
 - b. Für mich wäre besser gewesen, wenn sie mehr/weniger ...
5. Bekanntmachung
- a. Passte die Ankündigung der Gruppe zur Durchführung?
 - b. Was hat dich auf dem Informationsblatt besonders motiviert?
6. Raum
- a. Fandest du den Raum geeignet für die Gruppe?
 - b. Welche Vorschläge hast du für die Gestaltung des äußeren Rahmens?

Mit diesem Fragebogen hatte ich die Möglichkeit, die Wirkung der Abende auf die einzelnen Teilnehmer festzustellen und sie mit meinen Beobachtungen zu vergleichen. In der Anfangsphase halfen mir die Fragen 3 bis 6 auch zur Reflexion und Weiterentwicklung meines Konzepts.

V. Fallbericht – Frau G.

1. Beschreibung

Von einem Beispiel möchte ich erzählen: **Fallbericht – Frau G.**

Frau G. kommt im Frühjahr in die Musiktherapie über den Vorschlag eines Beraters im Erstgespräch. Sie möchte an der musiktherapeutischen Selbsterfahrungsgruppe teilnehmen und kommt mit einem positiven Vorverständnis, da sie die Musiktherapie vor Jahren in der Frauenberatungsstelle kennen gelernt hat.

Die erste Stunde dient stets dem gegenseitigen Kennen lernen der Personen und des Verfahren der Musiktherapie. Manchmal setze ich sofort mit der Musik ein, manchmal bleibt die erste Sitzung in der Gesprächsform. Ich mache das Vorgehen von dem Gesamteindruck der Person abhängig.

Ich entschlöße mich bei Frau G. in der 1. Stunde mit dem Spiel „Teppich weben“ zu beginnen.

Beim Aussuchen der Instrumente erzählt sie, dass sie jetzt Stress hat wie auf der Arbeit, wenn der Chef kommt und etwas von ihr will. Sie sucht Trommel und Glockenspiel aus.

Nach der Reflexion erzählt sie in der Gesprächsphase ihre Lebensgeschichte. Sie ist 54 Jahre alt. Seit drei Jahren habe sie einen neuen Arbeitsplatz als Sekretärin. Vor drei Jahren ist innerhalb eines Jahres ihr Mann ausgezogen, ihr Vater gestorben und ihre Tochter nach Hamburg ins Studium gegangen.

Sie erzählt von schweren Kindheitserfahrungen. Ihre Mutter ging aus der Familie weg zu einem anderen Mann, als sie 9 Jahre alt war. Als sie 11 Jahre alt war, ging ihr Vater weg, und sie kam zu den Großeltern. Sie wohnte dort in einem dunklen kleinen Zimmer und hatte wenig Anregungen.

Sie kommt in die Musiktherapie mit dem Gefühl: „Ich fühle mich jetzt wieder wie in der Kindheit - allein“.

Ich bitte sie, sie solle sich vorstellen, die Musiktherapie sei erfolgreich beendet und frage sie: „Woran können andere oder sie erkennen, dass sie erfolgreich ist?“

Frau G. sagt: „Die anderen können das gar nicht merken. Nur ich kann das merken.“

Ich bitte sie, das näher zu beschreiben. Sie sagt, ich möchte ein anderes Lebensgefühl haben, lebendiger, fröhlicher werden und wieder Zugehörigkeit spüren.
Sie fragt am Ende der Stunde, ob sie bis zum Beginn der Gruppe einzeln kommen könne. Ich stimme ihrer Bitte zu.

Sie kommt in die 2. Stunde und erzählt: „Ich habe viel gelöst. Ich habe endlich die Renovierung im Haus in Angriff genommen.“ Sie erzählt, dass es ihr schwer fällt, Projekte zu beginnen. Sie bleibt auch oft auf halbem Weg stehen, weil sie unsicher wird. Sie erzählt, dass sie im Umgang mit dem Geld vorsichtig sei. Sie sei in der Kindheit arm gewesen. Sie musste für ihre Eltern in der Nachbarschaft Geld leihen. Manchmal habe ihre Mutter sie sogar in der Nacht noch losgeschickt.

Auch ihr Ehemann konnte nicht mit Geld umgehen. Deshalb stand in ihrer Ehe immer wenig Geld zur Verfügung.

Ich schlage ihr das Spiel „Klangkette“ vor.

Sie sucht Glockenspiel, Becken und Rassel aus. Ich nehme den Gong, die Ektara und die Chekere.

Wir suchen verwandte Klänge, die sich wie folgt entwickeln:

Glockenspiel – *Gong* – Becken – *Ektara* – Rassel – *Chekere*.

In der Reflexion frage ich sie, was sie gespielt hat. Sie antwortet: ich habe das Glockenspiel ausprobiert (sie spielte zwei Töne!!). Mit dem Becken habe ich mich gegen die Ektara gewehrt. Das war ein furchtbares Instrument für sie. Ich antworte ihr, dass ich nichts davon gemerkt habe, dass sie sich gegen das Instrument wehrte. Ich frage sie, wie sie das Becken gespielt hat, als sie sich wehrte. Sie schlug von unten gegen das Becken. Sie macht das Spiel vor. Es fällt auf, dass der Klang kaum wahrgenommen werden kann.

Sie erzählt, dass sie danach mit der Rassel immer wieder nach unten schlug, damit ich mit der Ektara aufhöre.

Ich frage sie, ob sie diese Erfahrung aus anderen Zusammenhängen kennt. Sie erzählt von den Panikattacken, die sie früher hatte. Sie konnte dieses körperliche Gefühl niemandem erklären. Sie sagt: „Es geht mir jetzt schlecht“.

Ich frage sie, was ihr jetzt helfen könne, dass es ihr wieder besser geht und sie sagt: „Ich möchte trommeln.“

Wir machen eine Trommelimprovisation. Danach geht es ihr besser.

3. Stunde:

Sie erzählt zu Beginn von einem Streit mit der Tochter und äußert die Hoffnung, dass sich die Beziehung zu ihrer Tochter wieder normalisiert.

Ich schlage ihr das Spiel „Die Reise“ vor.

Sie sucht sich wieder das Glockenspiel, dazu Chekere und Mundharmonika.

Die Fortbewegung spielt sie mit dem Glockenspiel, ich trommele dazu. In der ersten Phase spielen wir nicht in einem Takt. Ich leite die erste Station ein. In der Reflexionsphase erzählt sie, dass sie eine gemeinsame Zugfahrt mit ihrer Tochter gespielt hat. Sie erzählt, dass sie durch Blicke belästigt wurden und deshalb in Hagen ausgestiegen sind.

In der zweiten Phase spielen wir rhythmisch zusammen. Auf der zweiten Station versucht sie Töne aus der Mundharmonika herauszubekommen. Sie wirkt unzufrieden. Die Stimmung kippt um.

In der Reflexion sagt sie: „Ich habe die Töne nicht herausgekriegt, plötzlich wurde das Spiel zu einem Rufen. Die Stimmung veränderte sich.“

Ich gebe ihr die Rückmeldung, dass in der letzten Stunde die Stimmung auch kippte und frage sie, ob das öfter passiert.

Sie erzählt, dass sich die Stimmung oft schnell bei ihr verändert.

Da in der kommenden Woche die Gruppe beginnt, frage ich sie, ob sie in der Lage sei, an der Gruppe teilzunehmen. Wir vereinbaren, dass sie es in der Gruppe äußert, wenn es ihr schlecht ergehen sollte.

Weiterentwicklung in der Gruppe (April bis Juli 2004)

In der ersten Gruppensitzung ist sie mit einer anderen Teilnehmerin und mir alleine. Wir sind zu dritt. Frau G. hat ihren Autoschlüssel verloren und kommt aufgeregt in der Gruppe an. Ich schlage der Gruppe vor, sich ein passendes Instrument zu suchen. Sie wählt die Schekere, die andere Teilnehmerin die Chimes und ich nehme eine Stampfröhre. Ich schlage vor, dass sich jede mit einem Klang vorstellt und etwas zur eigenen Person sagt.

Sie schlägt die Rassel unwillig hin und her und sagt in der Vorstellungsrunde, sie könne sich schlecht auf die Gruppe konzentrieren. Sie reagiere empfindlich auf die Chimes: „Ich konnte die Chimes nicht hören.“ Ich greife ihre Störung auf und frage nach ihrem Befinden. Sie sagt: „Ich habe nur Schlüssel im Kopf ... ich kann mich auf nichts konzentrieren, ich bin verspannt und gestresst.“

Ich mache ihr zum Spannungsabbau zwei Vorschläge: Wir können ihr helfen, den Schlüssel zu suchen, indem wir die Situation noch einmal durchgehen. Wir können aber auch eine Musik zur Entspannung anbieten.

Das Angebot, dass wir eine Entspannungsmusik für sie spielen, nimmt sie dankbar an.

Da ihr die Chimes missfallen hatte, mache ich den Vorschlag, dass sie die Instrumente für die Musik aussuchen sollte. Sie wählt für die andere Teilnehmerin die Mundharmonika, die Trommel für sich und die Oceandrum für mich. Sie sagt dann aber, dass sie doch nicht mitspielen wolle.

In der Reflexion sagt sie, dass ihr das Spiel gut getan habe. Sie habe an Naturvölker gedacht und an die Beerdigung ihrer Mutter. Sie wolle aber an diese Erfahrungen nicht denken, sondern auf eine andere Fährte. Ich frage nach dieser anderen Fährte. Sie sagt: „Ich suche Glück und Erfüllung anstatt Leere... die Natur, die Familie, das war mir so wichtig und dann das Versagen ... ich suche die Erfüllung und kann sie nicht erreichen. Ich frage sie: „Haben sie eine Idee, was sie dahin führen könnte?“ Sie sagt: „Zeit, weniger Arbeit ... auch ein neuer Partner wäre nicht schlecht ...“

Ich schlage eine Musik zum Thema „Glück und Erfüllung“ vor. Frau G. nimmt das Glockenspiel. Zusammen mit Trommel und Schlitztrommel entwickelt sich ein rhythmisches Spiel mit vielen Variationen hinsichtlich Tempo, Dynamik und Lautstärke.

In der Reflexion erzählt sie, dass sie an Schottland und Italien dachte. Sie habe Glück meistens nicht mit Menschen, sondern in der Natur erlebt.

In der Abschlussrunde sagt sie, dass sie im Laufe des Abends die Spannung verloren habe. Wir schließen den Abend mit einem freien Tanz zu der Musik „Fröhlicher Kreis“ ab.

Am zweiten Abend ist die Gruppe vollzählig. Zur Vorstellungsrunde wählt Frau G. die Trommel und sagt: „Ich nehme immer die Trommel oder das Glockenspiel. An so ein Instrument (zeigt auf die Ektara) wage ich mich nicht heran.“ Im zweiten Teil des Abends schlage ich das Spiel „Begriffe aus dem Alltag“ vor. Jede Person nennt einen Begriff, der auf einem Blatt notiert wird. Ich schlage vor, zu den einzelnen Begriffen zu improvisieren und nenne jeweils einen Begriff. Frau G. wählt den Begriff „Computer“. In der Reflexion erzählt sie, dass sie der Begriff „Erwartung“ besonders angesprochen habe. Sie habe von den Seiten der Trommel aus die verschiedenen Erwartungen gespielt. „Hier kommt einer, da kommt einer.“ Dann habe sie auf die Trommel geschlagen, um sie loszuwerden. Sie sagt: „Aber so geht es ja auch nicht.“

Für den dritten Abend entschuldigt sie sich und meldet sich ab.

Am vierten Abend kommt sie in die Gruppe mit den Worten: „Ich bin heute seit vielen Monaten zum ersten Mal wieder glücklich. Ich weiß gar nicht warum.“ Die Verlustgeschichte einer Teilnehmerin bringt sie aus dem Gleichgewicht. Sie sagt, dass sie das eigentlich gar nicht hören wolle. Sie wollte bei sich selbst bleiben. Sie sagt, dass sie das eigentlich gar nicht sagen wollte.

Ich schlage als Spiel „Ich bin ganz bei mir und bin ganz in der Gruppe“ vor.

Frau G. wählt die Oceandrum und sagt während der Reflexion nichts.

Der Abend wird mit einem Tanz beschlossen.

Am fünften Abend erzählt sie von den Wirkungen des vergangenen Abends: „Ich war so glücklich, ich wollte mir dieses Gefühl nicht nehmen lassen ... Die Geschichte von Frau S. hat mich so berührt. Seitdem geht es mir schlecht.“ Sie erzählt, dass es ihr seit diesem Abend schlecht geht. Sie beschreibt die körperlichen Symptome. Sie fühlt sich wie aufgeblasen, Tränen kommen. Sie empfindet Druck, der schlimmer ist als die Panikattacken in früheren Jahren. Sie sagt, dass sie nicht weiß, wodurch der Zustand ausgelöst wird. Sie sagt: „Bei den Panikattacken wusste ich, dass sie durch Einsamkeit ausgelöst sind. Sie gingen wieder weg, wenn ich mit anderen Menschen zusammen war. Ich spreche an, dass es vielleicht dieses Verlustgefühl sein könnte, dass die Attacken ausgelöst hat. Sie sagt: „Ich weiß jetzt gar nichts.“

Ich schlage das Spiel „kranker König“ vor. Frau G. findet sichtliches Gefallen an der Rolle „Königin“ und kommentiert es damit, dass sie es nicht gewohnt sei, Königin zu sein. Die Gruppe ist einverstanden, dass wir das Spiel mit dieser Rollenbesetzung machen.

Frau G. legt sich eingewickelt in eine Decke auf den Boden und macht es sich gemütlich. Da wir ihre Krankheit kennen, spielt sie nicht, sondern hört zu.

In der Reflexion sagt sie, dass der Druck nachgelassen habe. Die Zuwendung der Gruppe habe ihr gut getan. Die veränderte Verfassung ist sichtbar. Sie ist ruhiger geworden, weint nicht mehr und berichtet von einem veränderten Körperempfinden.

An dem sechsten Abend reagiert sie in der Phantasiereise „Der Gang zur Quelle“ auf den Begriff „zu Hause“. Sie nimmt die Oceandrum und die Trommel für den Weg. Sie trommelt leise mit einzelnen Fingern und spielt danach die Oceandrum. Bei der Ankunft zu Hause spielt sie das Dantrung. In der Reflexion sagt sie: „Das Dantrung war mein Lebensbaum ... ich habe auf und ab gespielt ... ich hatte das Zutrauen, dass ich nicht mehr ganz nach unten komme.“ Sie sagt: „Ich habe mir mein Zuhause angesehen, oft habe ich gedacht, dass es nicht mein Zuhause ist, obwohl ich im Haus geblieben bin. Ich habe das Haus angesehen und dachte, `das ist mein Zuhause`. Im Gespräch wird deutlich, dass die ihr vertrauten Menschen sie verlassen haben. Sie fühlt sich einsam zu Hause. „Zu Hause“ – das sind für sie die Menschen, die zu ihr gehören. Sie meint: „Ich muss mich wohl damit abfinden, dass sie nicht mehr da sind.“

Am siebten Abend äußert Frau G. den Wunsch, mit den Stampfröhren spielen zu wollen. Beim ersten Spiel „In die Lücke gespielt“ spielt sie engagiert und tanzt mit der Röhre. Beim zweiten Spiel „In die Röhre tönen“ ruft sie „Hallo“ und löst ein großes Hallo-Echo aus. In der Reflexion erzählt, dass sie sehr viel Gemeinschaft bei dem Spiel erlebt habe. Die Erfahrung mit ihrer Stimme sei ihr auch sehr wertvoll. Ihre Stimme komme ihr sonst so leise vor, jetzt habe sie erfahren, dass sie kräftig ist.

An dem Abend wird das Thema „Trennung und Scheidung“ von einer Teilnehmerin noch einmal aufgegriffen. In der Gruppe erzählen sich Teilnehmerinnen, wie sie sich getrennt haben und mit der Trennung leben. Frau G. erzählt, dass sie ihrem Mann, der eine Freundin hatte, eine Frist setzte und ihn schließlich aufforderte auszuziehen. Sie erzählt auch von der

Paartherapie mit ihrem Mann. Ihr Mann wurde gefragt, was er an seiner Frau gut fand, als er sie kennen lernte. Er antwortete: „ihre äußere Erscheinung“.

Sie kann es nicht fassen, dass sie 28 Jahre mit ihrem Mann zusammen war, ohne dass sie zusammen passten. Sie sagt: „Es wäre besser gewesen, die Trennung wäre schon mit 35 geschehen, dann hätte ich noch mehr Möglichkeiten gehabt. Jetzt, mit über 50 ist nicht mehr so viel drin.“

Zum Abschluss des Abends biete ich eine freie Improvisation an. In der Reflexion äußert sie: „Ich bin heute so richtig zufrieden.“

Am 8. Abend tun ihr die Füße weh. Sie hat beim Tanzen Probleme mit den Füßen. Sie sagt, sie sei ganz zu. Nach der Schilderung von einer anderen Teilnehmerin reagiert Frau G. aggressiv: „Du immer mit deiner Geduld und dem langen Atem, damit kommst du doch nicht weiter, ich muss dir das mal sagen.“ Vor dem Abschlusstanz „Kleiner grüner Kaktus“ entschuldigt sich Frau G. für den Angriff: „Ich war eigentlich aggressiv auf mich selbst; ich selbst mache auch nichts, lasse mich hängen. Ich bin sauer über mich selbst.“

Für den 9. Abend hat sie sich abgemeldet.

Am 10. Abend soll die Gruppe ausgewertet werden.

Frau G. sagt:

1. Persönliche Ziele und Entwicklung

- a. Wenn du dich an deine persönlichen Ziele für die Gruppe erinnerst, kannst du benennen, was du erreicht hast und was du nicht erreicht hast? *„Gruppenerlebnis, Wohlfühlen in der Gruppe, getragen werden waren wichtig. Ich habe alles erreicht, was mir möglich war.“*
- b. Welche Erfahrungen nimmst du aus der Gruppe mit? *„Die Erfahrung locker zu sein“.*
- c. Was haben dir die Abende gebracht? *„Ich habe mich immer wohl gefühlt; ich habe mich lockerer geben können als ich es sonst tue.“*

Frau G. will auch am Selbsterfahrungswochenende im September 2004 teilnehmen.

Im Rahmen des Selbsterfahrungswochenendes wird bei zwei rezeptiven Übungen deutlich, dass übermächtige, laute, dunkle Klänge bei ihr Panik auslösen.

In der Klangmassage mit einer Teilnehmerin wählt sie die Oceandrum für sich als Instrument aus. Sie stellt sich zunächst Regen vor, der sie reinigt. Als ihre Partnerin lauter spielt, kommen Beklemmung und das Gefühl der Bedrohung auf. Panik macht sich breit. Sie bricht die Klangmassage mit den Worten „Das ist genug!“ ab. Beim Musikmalen zu dem Stück von Schubert „Die Zauberharfe“ malt sie das folgende Bild.

- Bild (Anhang 6)

Sie will als Erste ihr Bild zeigen, damit die anderen nicht mit einem negativen Bild nach Hause gehen.

In der Reflexion erzählt sie, dass die dunklen Klänge düstere Erwartungen freisetzen: „Ich hatte plötzlich Angst, dass etwas Schlimmes passieren wird.“ Bei meiner Nachfrage, was das denn sein könne, wehrte sie ab, sie wolle dazu nichts sagen.

Am Ende des Wochenendes bittet sie um ein Einzelgespräch, weil ihr Mann wieder bei ihr einziehen wolle. Sie sagt, dass sie die Bedrohung mit ihrem Mann in Verbindung bringen würde. Sie erzählt, dass die Beziehung ihres Ex-Mannes zu einer 12 Jahre älteren Frau zu Ende sei. Er stritt damals die Beziehung ab, obwohl er sich mit dieser Frau schon in der

Öffentlichkeit zeigte. Sie empfand das als Demütigung. Nun sei die Beziehung zuende. Der Mann erzählte ihr, dass er nun eine Wohnung suche. In dieser Phase renovieren beide das Haus, das beiden gehört und in dem sie wohnt. Ohne nachzudenken bot Frau G. ihm an, in die Einliegerwohnung des Hauses einzuziehen.

Vier Tage später kommt sie zum Einzelgespräch in die Beratungsstelle. Im Gespräch knüpfen wir noch einmal an die Erlebnisse des Wochenendes an. Ich frage sie nach den Klängen, die ihre Partnerin gespielt hat und die die Gefühle der Bedrohung hervorriefen. Sie macht mit der Oceandrum die Bewegung der Klänge vor. Sie sagt, dass die Klänge peitschend waren, wie starker Regen, der auf das Haus prasselt. Die Klänge wurden ihr immer bedrohlicher. Sie stellt auch noch die Verbindung zu der gehörten Musik her. Die dunklen Töne in der Zauberharfe waren bedrohlich. Sie hatte das Gefühl „Es wird etwas Schlimmes passieren!“ Ich frage sie danach, was das sein könnte und sie sagt: „Ich habe schon überlegt, und kann es nur mit meinem Ex-Mann in Verbindung bringen.“

Sie erzählt davon, wie sich diese Tatsache entwickelt habe, dass ihr Mann wieder einziehen wollte. Sie haben zusammen das gemeinsame Haus renoviert. Dabei habe sie es genossen, nicht mehr allein zu sein.

Ich frage sie danach, was ihr bedrohlich sei, wenn ihr Mann in die Wohnung einziehen würde: „Ich habe Angst, dass sich alles noch einmal wiederholt und ich noch einmal verlassen werde.“

Ich habe die Vermutung, dass das Ausgeliefertsein an starke Klänge Urängste hervorruft. In ihrer Kindheit war sie hilflos den Entscheidungen der Eltern ausgesetzt und in eine Lebenssituation hineingestellt, gegen die sie sich nicht wehren konnte.

Diese Gefühle werden reaktiviert, wenn sie in Situationen hineinkommt, die sich nicht mehr zu steuern vermag.

Ich meine, dass ihre Handlungsvollmacht und Verantwortung gestärkt werden müssen. Am Ende des Gesprächs ermutige ich sie, indem ich ihr sage, dass sie zu bestimmen habe, ob ihr Mann einziehe. Sie könne ihre gemachte Zusage auch zurücknehmen und den Prozess der Wiederannäherung mit ihrem Mann verlangsamen. Mit diesem Rat entlasse ich sie aus dem Beratungsgespräch. Sie ist erleichtert.

Frau G. will auch an der neuen Gruppe teilnehmen, die von September bis November geht.. Am ersten Abend bitte ich die Gruppe Zweiergruppen zu bilden und sich dem Partner vorzustellen. Jede Person soll für den Partner ein Instrument suchen, das passt, und den Partner im Plenum mit Instrument, Musik und Worten vorstellen. Frau G. ist meiner ehemaligen Kollegin in der Zweiergruppe. Diese Kollegin wählt für sie als Instrument das Dantrung. Sie spielt es mit kräftigen Tönen, die auf und ab gehen. Sie schlägt die Töne deutlich an. Danach gehen sie in gliscandi über.

Nach der Vorstellungsrunde spielen wir das Spiel „Eulen im Wald“. Ihre Partnerin aus der Klangmassage ist auch dabei. Sie wählt für sich die Oceandrum. Frau G. reagiert in der Reflexion noch einmal auf die Oceandrum und sagt: „Heute fand ich den Klang schön. Ich habe an Wind gedacht.“

Nach der Gruppe sagt sie den Termin für eine weitere Einzelberatung ab. Sie sagt, sie habe Klarheit und Abstand gewonnen und den Prozess verlangsamt. Sie habe Grenzen im Umgang mit ihrem Ex-Ehemann gesetzt. Sie reflektiert, warum sie zu dem Angebot an den Mann kam. Sie nennt Einsamkeit, den Wunsch nach einem Partner und den Renovierungsbedarf des Hauses. Ein Gespräch mit ihrer Tochter habe zur weiteren Klarheit beigetragen. Frau G. will eine Wiederholungsgeschichte vermeiden. Sie sagt: „Das kleine einsame Kind M. und die erwachsene Frau G. sind im Gespräch.“

Im Rahmen einer Therapiestunde hätte ich Kind M. und Frau G. musikalisch noch einmal in Kontakt bringen können. In diesem Gesprächsrahmen beschränke ich mich auf die Beschreibung der unterschiedlichen Bedürfnisse dieser beiden Personen in ihrer Seele. Das kleine Kind sehnt sich nach Nähe und Kontakt. Die erwachsene Frau hat Erfahrungen gesammelt. Deshalb stellt sie Anforderungen und Bedingungen. Ich bestärke sie auf dem Weg, auf ihr erwachsenes Ich zu hören.

In dieser Gruppe bleibt Frau G. sehr im Hintergrund. Sie bringt sich nur wenig in die Gruppe ein und sagt ganz am Ende, dass ihre ehemalige Kollegin ihr zur Öffnung in der Gruppe ein Hindernis gewesen sei.

In der Auswertungsrunde sagt sie, dass sie durch die Gruppen kreativer geworden sei. Ihr sei es nun besser möglich, sich abzugrenzen. Das zeige sich auf der Arbeit im Umgang mit dem Chef. Sie habe ihren Arbeitsplatz umgestellt, neben ihren Schreibtisch als Barriere noch einen weiteren Schrank als Schranke aufgestellt, damit ihr niemand zu nahe kommen kann. Dieser Raum um sie herum sei ihr sehr wichtig, damit sie nicht unter großen Druck gebracht wird.

2. Auswertung

1. Frau G. lernt durch die Spiele ihr kreatives Potential kennen. Sie probiert unterschiedliche Instrumente aus und erweitert das Instrumentarium im Laufe der Zeit. Sie gewinnt durch den Gebrauch weiterer Instrumente neue Möglichkeiten des Ausdrucks. Die Spielfreude ermutigt sie, ihr Spielfeld zu erweitern. Sie gewinnt Selbstvertrauen und Handlungsspielraum. Das Kennen lernen des Einsatzes ihrer Stimme zeigt dann auch noch ein ungenutztes Potential. Auf diesem Hintergrund ist nachzuvollziehen, dass sie am Ende der letzten Gruppe sagt, sie sei insgesamt kreativer geworden.

2. In der Gruppe entwickelt Frau G. ihre Fähigkeit weiter, vorhandene Barrieren und Störungen zu spüren, anzumelden und auszudrücken. Sie erlebt, dass Menschen ihr Befinden ernst nehmen und an ihrem Wohlergehen interessiert sind und verschafft sich auf diese Weise die Möglichkeit, Hilfestellungen und Lösungen zu finden.

3. Deutlich erkennbar werden auch ihre Ressourcen. Ihre Fähigkeit, Zuwendung anzunehmen, verschafft ihr immer wieder die Möglichkeit, aus kritischen Situationen herauszukommen. Die Rückmeldung anderer Teilnehmender zeigt ihr, dass sie etwas kann, was anderen schwer fällt.

4. Frau G. unternimmt auch Abgrenzungsversuche zu ihrem eigenen Schutz. Sie weiß, dass ihre Verfassung nicht stabil ist und gewinnt Einsicht in Notwendigkeit, sich selbst abzugrenzen und zu schützen.

Im Spiel zum Thema „Erwartungen“ spielt sie am zweiten Abend der ersten Gruppe die Abwehr von Erwartungen, die sie am Ende des Jahres im Alltag an ihrem Arbeitsplatz umsetzt.

Frau G. kommt besonders in rezeptiven Verfahren (Musikmalen und Klangmassage) mit Gefühlen in Berührung, die in den traumatischen Erfahrungen ihrer Kindheitsgeschichte begründet sind. Sie versucht sich zu schützen, indem sie merkt, was mit ihr passiert und diese überfordernden Situationen unterbricht. Auch darin zeigen sich ihre neue gewonnenen Möglichkeiten, sich selbst zu schützen.

5. Das Lebensgefühl des Alleinseins kann auch in der Musiktherapie nicht wegtherapiert werden. Immer wieder tauchen in den Improvisationen diese Gefühle auf. Die Lösung besteht nicht darin, ein Verhaltenstraining zur Vermeidung dieses Gefühls zu entwickeln. In der

musiktherapeutischen Selbsterfahrung erfährt sie Lösung dadurch, dass diese Gefühle zum Ausdruck kommen können. Sie sucht einen Umgang mit diesem Gefühl, indem sie es akzeptiert. In der Begegnung mit anderen Gruppenteilnehmern lernt sie außerdem alternative Möglichkeiten des Umgangs kennen.

5. Frau G. hat auf dem von ihr gewählten Weg die therapeutischen Möglichkeiten und Grenzen einer Beratungsstelle im Einzel- und Gruppensetting voll ausgeschöpft. Sie hatte im Jahr 2004 insgesamt 21 Termine in der Beratungsstelle wahrgenommen.

VI. Die Weiterentwicklung musiktherapeutischer Arbeit

1. Die Einzelmusiktherapie

Meine ersten Einzelmusiktherapien entwickelten sich aus den Vorgesprächen mit den Teilnehmenden der Gruppen. Mit jeder Person führte ich ein Vorgespräch, um die Person, ihre Fragestellungen, ihren Erfahrungshintergrund und auch die Befürchtungen kennen zu lernen. Ein wichtiges Ziel war auch, die Grundlagen und Zielsetzungen einer musiktherapeutischen Selbsterfahrungsgruppe vorzustellen, damit niemand mit falschen Erwartungen in die Gruppe geht. Im Vorfeld der ersten Gruppe, die im vergangenen Jahr stattfand, arbeitete ich mit zwei Personen in Einzelmusiktherapie.

Ich habe aber auch erlebt, dass es in der Musiktherapie ein ausgesprochenes Bedürfnis nach Beratung und Gespräch gibt. Während in anderen klinischen und nichtklinischen Kontexten die Musiktherapie ein Therapieangebot unter anderen ist, gibt es in der Beratungsstelle den Grundsatz, dass jeder Ratsuchende nur von einem Berater begleitet wird. So muss das Bedürfnis nach Beratung auch in der Musiktherapie befriedigt werden.

Ich habe auch erlebt, dass eine Beraterin einer jungen Frau Musiktherapie vorschlug, die dann auch drei Mal zu Einzelmusiktherapiestunden erschien um schließlich festzustellen, dass sie doch lieber reden wolle.

In zwei Einzelmusiktherapien, die sich über Monate hinzogen habe ich Therapiestunden erlebt, in denen ich mit den Ratsuchenden nur selten musiziert habe. Ich hatte dann das Gefühl, dass die Therapiestunden nur eingeschränkt Musiktherapie zu nennen sind. Die Gründe lagen in dem großen Bedürfnis der Klienten zu sprechen oder Lösungen für unterschiedliche Situationen zu finden, für die die Musik nicht der richtige Weg war. Einmal habe ich in der Musiktherapie erlebt, dass meine Klientin sich bei einem anderen Berater anmeldete, weil er seine Finanzen neu regeln wollte. Dieser Versuch löste einige Irritation aus. In einem klärenden Gespräch kam dann von der Klientin zum Ausdruck: „Ich wusste nicht, dass ich mit ihnen in der Musiktherapie auch über diese Fragen sprechen kann.“

2. Die Integration der Musiktherapie in die Beratungsarbeit

Seit dem 01.10.2004 arbeite ich nun als Pfarrerin und Musiktherapeutin hauptberuflich im Team der Beratungsstelle mit. Ich bin in der westfälischen Kirche die einzige Musiktherapeutin in einer Beratungsstelle. Nach 16 Jahren Tätigkeit in Gemeindepfarrstellen habe ich nun einen neuen Raum mit neuen Anforderungen und Möglichkeiten betreten. Nach den ersten vier Wochen bekam ich auch ein Büro zugewiesen. So stand mir der Raum mit den Instrumenten unter dem Dach für die Musiktherapie und das Büro im Erdgeschoss für die Beratung zur Verfügung. Musiktherapie fand oben, Beratung unten statt. Die Trennung von meinen Instrumenten unter dem Dach gefiel mir nicht. Diese Spaltung belastete mich, weil ich in Beratungssituationen oft das Bedürfnis verspürte, die Instrumente einzusetzen.

Im Februar wurde mir dann deutlich, dass ich die musiktherapeutische Arbeit in die Beratung integrieren wollte. Ich begann mein Zimmer umzuräumen, besorgte einen Teppich, um den Hall einzudämmen und holte die Instrumente von oben. Der Soundscheck im Erdgeschoss zeigte, dass die musiktherapeutische Arbeit im Erdgeschoss ohne Störung anderer möglich war.

Mit diesem Schritt habe ich die Räume „Musiktherapie“ und „Beratung“ miteinander verbunden und auch in der Beratung neuen Spielraum gewonnen.

- Bild vom Beratungszimmer (Anlage 7) -

Beratung bedeutet, dass ein Ratsuchender für ein umschriebenes Problem mit Hilfe des Beraters/der Beraterin eine Lösung sucht. „Er braucht mich, um mit mir das Problem in seinen unterschiedlichen Dimensionen sehen zu können, seine Abwehr und Fremdheit ihm gegenüber zu überwinden und es durch die Einordnung in seine sonstigen Lebens- und Lösungsmuster einer Lösung zuzuführen“²⁵. Das heißt, dass ein Mensch wieder Spielraum gewinnt und aus einer Sackgasse zu verschiedenen Wahlmöglichkeiten für sein Leben zurückfindet.

VII. Ausblick

1. Perspektiven musiktherapeutischer Arbeit in der Beratungsstelle

- Nach meiner persönlichen Einschätzung liegen die Stärken der Musiktherapie in der Beratungsstelle in der Gruppenarbeit. Dieses Angebot ist für Menschen mit Kommunikationsproblemen, Minderung des Selbstwertgefühls, Störungen im Umgang mit Gefühlen und im Kontakt mit anderen und sich selbst eine wertvolle Ergänzung zum Beratungsprozess. Insgesamt haben im vergangenen Jahr 2004 12 Personen an den drei musiktherapeutischen Selbsterfahrungsangeboten teilgenommen. 2 Personen nahmen an allen drei Gruppen und weitere 2 Personen nahmen an 2 Gruppen teil. Andere nutzten für sich eine Gruppe. Diejenigen, die an zwei oder drei Gruppen teilnahmen, haben für sich vor allem den therapeutischen Aspekt gesehen, während für die anderen die Selbsterfahrung im Vordergrund stand. In Zukunft möchte ich die beiden Seiten stärker voneinander trennen, indem ich eine zeitlich nicht befristete Gruppentherapiegruppe und eine zeitlich begrenzte Selbsterfahrungsgruppe anbiete.

- Ich möchte musiktherapeutische Interventionen in meine Beratungsarbeit integrieren, die Möglichkeiten kennen lernen und für die künftige Arbeit nutzen. Vorstellbar ist der Einsatz der Musik auch in der Paar- und Familienberatung. Ich möchte die Musiktherapie einem tiefenpsychologisch, systemischen Beratungsansatz zuordnen.

- Das Angebot der Einzelmusiktherapie wird nur eingeschränkt möglich sein, da das Zeitkontingent für solche langfristigen therapeutischen Prozesse nicht ausreichend vorhanden ist. An dieser Stelle wird deutlich, dass der Schwerpunkt unserer Stelle Beratung und nicht Therapie ist.

- Geplant ist ab Herbst eine Gruppe „Kinder nach Trennung und Scheidung“, in der die Stärken dieses nonverbalen Verfahrens genutzt werden sollen.

- Außerdem liegen auch eine Reihe von Anfragen für die Arbeit mit Kindern vor: „Trauergruppe für Kinder“, „Gruppe für Kinder psychisch kranker Eltern“ und „Gruppe für Kinder mit ADS/ADH“.

2. Perspektiven beruflicher Weiterbildung

Der jetzige berufliche Kontext erfordert Weiterbildungen für die unterschiedlichen Personengruppen in der Beratung.

1. Hinsichtlich der Musiktherapie mit Kindern fehlen mir noch Kenntnisse und Erfahrungen. Es ist ein Bereich, mit dem ich mich während der Ausbildung noch nicht beschäftigt habe. Auf diesem Gebiet möchte ich mich in den nächsten Monaten weiterbilden und zusätzliche Kenntnisse gewinnen.
2. Zur Beratung von Paaren und Familien sowie für die Aufgabengebiete der Erziehungsberatung werde ich im Herbst noch eine dreijährige Beraterausbildung beginnen.

VIII. Anmerkungen

¹Walter, Lobpreis der Musik, S.120

²Luther, Vorrede S.117

³Heymel, In der Nacht ist sein Lied bei mir, S.268

⁴Bubmann, Ton des Lebens – heilender Klang, S.111

Er führt aus, dass Kirchenmusik im Krankheitsfall zu Heilung beitragen kann, indem sie Hoffnung und Lebenskraft vermittelt und so auf psychosomatischer Ebene zur Gesundung hilft.

⁵Krummacher, Musik und Seelsorge, S.243;245. Er setzt sich in seinem Aufsatz kritisch mit dem Ansatz von Heymel auseinander.

⁶Evangelische Kirche von Westfalen, Verantwortung übernehmen, S.7

⁷Konzept, S.1 „dass die `Geister´ unterschieden und die `unterdrückerischen Mächte´ überwunden werden können, u. a. auch Hass und Eifersucht, Angst und tiefe Depression; - dass die Erstarrten und Gelähmten wieder beweglich werden, auch die von uralten Mustern und Zwängen Gequälten; - dass die, die sich abgekapselt haben, dass also die `Tauben´ und `Blinden´ wieder hören und sehen können; - dass `Aussätzig´ wieder rein werden, dass Ausgegrenzte wieder dazugehören können; - dass Schwache stark sein werden, Weinende wieder lachen, dass Tränen abgewischt werden; - dass der Tod nicht das letzte Wort hat z.B. nicht für die Eltern, die ihr Kind verloren haben oder für die, die ihre Schwangerschaft nicht fortsetzen wollen; nicht für die Witwe, auch nicht für das Paar, das vor dem Ende seiner Beziehung zu sein glaubt.“

⁸Faltermaier u.a., Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters, S.78

⁹In dem Standortpapier „Verantwortung übernehmen“, S.47, wird auf diesem Hintergrund das Konzept von Beratung dargestellt: „Lebensverhältnisse ändern sich in schnellem Rhythmus. Jeder muss heute selber entscheiden, wie das eigene Leben verlaufen soll, und kann immer weniger auf vertraute, Sicherheit gebende Wertvorstellungen zurückgreifen. Dies stellt enorme Anforderungen an die persönliche Reflexion und die Fähigkeit zu Dialog und Kommunikation in Partnerschaft, Familie und Beruf“.

¹⁰Timmermann, Musiktherapeutische Selbsterfahrung, S.45

¹¹Filipp, Ein allgemeines Modell für die Analyse kritischer Lebensereignisse, nennt diese Art der Vorbereitung auf kritische Lebensereignisse „Formen antizipatorischer Sozialisation“ S.15

¹²Evangelische Kirche von Westfalen, Verantwortung übernehmen, S.12

¹³Haardt u. Klemm, Musiktherapie. Selbsterfahrung durch Musik, S.11

¹⁴Ausführlich dargestellt bei Timmermann, Klingende Systeme, S.44ff.
Vgl. auch Loos, Spielraum, S.350ff.

¹⁵Timmermann, Tiefenpsychologisch orientierte Musiktherapie, S.30

¹⁶Timmermann, Tiefenpsychologisch orientierte Musiktherapie, S.31

- ¹⁷Timmermann, Tiefenpsychologisch orientierte Musiktherapie, S.124
- ¹⁸Timmermann, Die Musik des Menschen, S.133. Er beschreibt die Themen „Geburt und Tod, Liebe und Haß, Eifersucht und andere Beziehungskonflikte“, „das Streben nach irdischem Glück und höherem Sinn.“
- ¹⁹Timmermann, Die Musik des Menschen, S.133
- ²⁰Roeske, Systemisch-musikalische Aufstellungsarbeit, S.3. Er beschreibt folgende Formen der Aufstellungsarbeit: Familienaufstellung, Organisationsaufstellung, Strukturaufstellung, Organaufstellung, Aufstellung innerer Anteile.
- ²¹Vgl. Timmermann, Klingende Systeme, S.72ff. Tonius Timmermann geht in seinem Konzept auch noch davon aus, dass auch Verstorbene Teil des Systems sein können. Er stellt in der musiktherapeutischen Arbeit auch heraus, dass die Richtung der Personen/Instrumente von der aufstellenden Person festgelegt und notiert wird. Das geschieht dadurch, dass sie sich selbst an das Instrument begibt oder die Richtung der Person beschreibt.
- ²²Roeske, Systemisch-musikalische Aufstellungsarbeit, S.6
- ²³Haardt und Klemm, S.14
- ²⁴Haardt und Klemm, S.35
- ²⁵Bettex, Beratungsarbeit, S.25

IX. Literaturliste

Bettex, Matthias C.. Beratungsarbeit – Was in ihr geschieht und was an ihr “evangelisch” ist, in: Fokus Beratung. Informationen der Evangelischen Konferenz für Familien- und Lebensberatung e.V. Fachverband für Psychologische Beratung und Supervision. Mai 2003

Bubmann, Peter: Ton des Lebens – heilender Klang. Zur therapeutischen Dimension der Kirchenmusik, in: ders.: Von Mystik bis Ekstase. Herausforderungen und Perspektiven für die Musik in der Kirche. München 1996

Evangelische Kirche von Westfalen u. a. (Hrsg.) (2003)
Verantwortung übernehmen. Beratung – ein Angebot der Evangelischen Kirche und ihrer Diakonie. Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Rheinland, Westfalen und Lippe. Münster.

Faltermaier, T., Mayring, Ph., Saup, W.& Strehmel, P. (2002). Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters. Stuttgart u.a.: Kohlhammer.

Filipp, S.-H.: Ein allgemeines Modell für die Analyse kritischer Lebensereignisse, in: Philipp, S.H. (Hrsg.): Kritische Lebensereignisse. Weinheim 1995³

Haardt, Anne-Marie, Klemm, Harald, Musiktherapie. Selbsterfahrung durch Musik. Texte, Spiele und Übungen für Erwachsene, Wilhelmshaven 1982

Heymel, Michael: Seelsorge mit Musik, in: Musik und Kirche 70 (2000), 289 - 302

Heymel, Michael: Trost für Hiob. Musikalische Seelsorge, München 1999

Heymel, Michael: In der Nacht ist sein Lied bei mir. Seelsorge und Musik, Waltrop 2004

Jahresbericht 2004 der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Kirchenkreises Siegen

Kapteina, Hartmut: Musik und Seelsorge, 28 Seiten, in: www.musiktherapie-sasp.de/material/pdf/seelsorge-pdf (6.3.2004)

Konzeption der EFL Siegen

Krummacher, Christoph: Musik und Seelsorge, in: Böhme, Michael, u.a. (Hrsg.): Entwickeltes Leben. Neue Herausforderungen für die Seelsorge. FS Jürgen Ziemer, Leipzig 2002, 231-246

Loos, Katja: Artikel „Spielraum“ in: Decker-Voigt, Hans-Helmut, Knill, Paolo J., Eckhard Weymann (Hrsg.), Lexikon Musiktherapie, Göttingen u.a. 1996

Luther, Martin: Vorrede zu den Symphoniae Jucundae (1538), in: Möller, Christian (Hrsg.), Kirchenlied und Gesangbuch. Quellen zu ihrer Geschichte, Tübingen-Basel 2000. 117 - 120

Roeske, Claus: Systemisch-musikalische Aufstellungsarbeit. Beitrag im Rahmen des Workshop 2003 des Musiktherapiekreises hypno/systemische Konzepte 28.03. – 30.03.2003 in Heidelberg, 8 Seiten, in: www.trialog-sms.de

Schubarth, Elisabeth: Musiktherapie in Seelsorge und Beratung, in: Wege zum Menschen 55 (2003), 300 - 311

Timmermann, Tonius: Die Musik des Menschen. Gesundheit und Entfaltung durch eine menschennahe Kultur. München 1994

Timmermann, Tonius: Klingende Systeme. Aufstellungsarbeit und Musiktherapie. Heidelberg 2003

Timmermann, Tonius: Musiktherapeutische Selbsterfahrung. Plädoyer für eine moderne Form von Seelsorge in der säkularen Gesellschaft, in: Musiktherapeutische Umschau 24/1 (2003), S. 44-52

Timmermann, Tonius: Tiefenpsychologisch orientierte Musiktherapie. Bausteine für eine Lehre. Wiesbaden 2004

Walter, Johann: Lob und Preis der löblichen Kunst Music, in: Christian Möller (Hrsg.), Kirchenlied und Gesangbuch. Quellen zu ihrer Geschichte, Tübingen-Basel 2000.

X. Anhang: Bilder 1 -7