

Workshop Thema «Musik, das Atlantis des ungelebten Lebens?»

Matthias C. Andenmatten

Zur Person: In Heidelberg Musiktherapie studiert, Ausbildung in klinischer Hypnose (MEG Heidelberg), MAS in klinischer Musiktherapie ZhdK. Angestellt im PZM (Münsingen) und Englischgruss (Brig). Veröffentlichungen: «Das Utilisationsprinzip in der Musiktherapie» in «Systemische Konzepte für die Musiktherapie» (Carl-Auer 2004)/ «Wo die Musik spielt» in «Leere – Zeit – Hingabe – Glück. Seinsqualitäten und Wandlungsprozesse in der Musiktherapie» (Reichert 2018).

Zwei zentrale Aussagen für mein Verständnis von Musiktherapie:

«Ich behaupte, dass die Kunst ein Teil jener Suche des Menschen nach Grazie ist, die Ekstase beim teilweisen Erfolg und die Wut beim Versagen.» Gregory Bateson¹

«Jenseits des engen, verbalen Verstandes, ist ein unentdecktes Land subtiler, sinnlicher Wahrnehmungen, dem eine immense unbewusste Weisheit innewohnt, dort treffen wir uns in der Musiktherapie».

1. Klingende zweite Haut

Was sind körperliche Reaktionen (somatische Marker) bei der Therapeutin, beim Auftauchen einer suizidalen Seite im therapeutischen Prozess? Häufig meldet sich ein Zusammenziehen des Bauches, Schwindel, Schwitzen, Verkrampfungen usw. Dies blockiert den Zugang zu sich selbst und lässt den Kanal sich schliessen.

Meine erste Begegnung mit einem Menschen im suizidalen Modus ein junger Mann der fünfpunkt fixiert ist, weil er sich selbst strangulieren wollte. Mein Versuch mich einzuschwingen und den Atemrhythmus anzupassen, endet mit Herzrasen und Schwindel meinerseits. (*Spiegelneuronen*) *Wesentlich*: Offenheit (keine Angst vor destruktiven Seiten) und doch geschützt und distanziert bleiben (klingende zweite Haut).

Imagination *klingende zweite Haut, ausgehend vom Energieball (Stephen Gilligan) und dem schützenden Raum (Gunther Schmidt) plus Summen, weben wir eine Lauthülle, welche uns umgibt und schützt, und uns auch offen sein lässt!*

Diese Übung kann sehr sinnvoll für den Therapeuten sein (tägliches Üben hilft), kann in der Musiktherapie gerade bei Menschen, die an einer akuten Dünnhäutigkeit (oftmals suizidale Menschen) leiden, vermittelt werden.

2. Klingenden Raum öffnen für Ressourcen und andere Seiten

Gemeinsames Singen des Liedes: «Mariechen sass weinend im Garten».

Das Lächeln des Kindes vermag es, die suizidale Seite der Mutter zur Seite zu drängen, und die Mutter umzustimmen. Stephen Gilligan hat mir einmal erzählt, dass Säuglinge und Tiere oftmals musikalisch von uns Erwachsenen angesprochen werden. An dem Tag an dem wir uns entscheiden, nicht mehr so mit dem Kind zu sprechen, endet seine Kindheit.

Psychotherapie sei nun, den Patienten wieder in die Sphären eines achtsamen und musikalischen Angenommenseins und Austauschen einzuladen. Dies sei auch der Grund, warum eigentlich jegliche Psychotherapie *Musiktherapie* sei.

¹ In «Ökologie des Geistes» 1992, S. 182

Bei einer Person die suizidal erscheint, ist niemals die ganze Person an sich suizidal, sonst wäre sie nicht in der Musiktherapie. Gunther Schmidt verwendet die Metapher des Türstehers, mit dem wir in der Therapie zu tun haben. In einem ersten Schritt ist es deswegen meistens sinnvoll, zu versuchen, an diesem Türsteher vorbei zu kommen und andere Seiten ins Boot zu holen.

Übung 1: *Eine Person A spielt etwas auf einem Instrument, denkt dabei an Begegnungen mit suizidalen oder depressiven Menschen, oder traurige Ereignisse. Eine andere Person hört zu und nimmt die Stimmung in sich auf. Nach der gehörten Musik gibt die Person eine wertfreie Rückmeldung über ihre inneren Bilder und Gefühle. Dann spricht sie mit der Person über Dinge, die der Person viel bedeuten, wie Kinder, Haustiere oder Menschen, denen sie viel zu verdanken hat.*

Nach diesem kurzen Gespräch wird die Person wiederum gebeten, auf dem gleichen (evt. auch auf einem anderen Instrument zu spielen).

In ihrer extremsten Ausprägung kann die Musik eines Menschen im suizidalen Modus zwei Pole/ Seiten umschreiben. Auf der einen Seite eine erdrückende Horror-Musik (etwa Kratzen auf einem Gong) und auf der anderen Seite eine wunderbar verklärte Paradiesmusik (bsp. Sanfte Gitarrenklänge zu einer Flöte). Beide lassen sich als Ausdruck einer jeweils gerade aktivierten Seite des Menschen verstehen. Beide sind ein Alarmzeichen, wobei die auf das Jenseits gerichtete Paradiesmusik noch etwas akuter sein kann.

Übung 2: *Je nachdem, welche Seite im musiktherapeutischen Prozess auftaucht, wird der Patient aktiv dazu eingeladen, die andere Seite, den anderen Pol musikalisch zu erkunden. In einem dritten Schritt wird die gesamte Bandbreite zwischen den beiden Polen erspielt. Schliesslich spannt sich die Leben zwischen diesen beiden Polen auf.*

3. Zukunftsmusik, Lebensziele Herausforderungen

Suizidale Muster haben oft eine geradezu hypnotische Wirkung, man könnte auch von einer «Problemtrance» (G. Schmidt/ St. Gilligan) sprechen. Dabei können wichtige Lebensziele, an denen der Patient gerade resigniert (häufig ohne sich dessen bewusst zu sein), völlig ausgeblendet sein. Nachdem der Patient zentriert ist (Schritt 1 klingende zweite Haut), Ressourcen eingeladen wurden (Schritt 2 Raum öffnen für andere Seiten) kann in einem dritten Schritt der Fokus ausgeweitet werden und in die Zukunft gerichtet werden.

Übung: *Zukunftsmusik, der Patient wird in der Gruppenmusiktherapie dazu eingeladen selbst ein Orchester zusammenzustellen. Wie würde es klingen wenn er den grossen Lebenszielen einen kleinen Schritt oder auch mehr näher gekommen wäre. Wieviel Zusammenspiel, Vernetzung, Achtsamkeit usw. würde hörbar?*