

Musiktherapie

Ausgangspunkt der Musiktherapie ist die natürliche Musikalität, die in jedem Menschen lebt und geweckt werden möchte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

«Ich bin nicht musikalisch» höre ich ab und zu von Patientinnen und Patienten, die das erste Mal in die Musiktherapie kommen. Sie meinen damit meistens, dass sie noch nie ein Instrument gespielt oder negative Erinnerungen an den Sing- und Musikunterricht in der Schule haben. Ich ermutige sie, es zu versuchen oder sage: «Sie dürfen gerne auch einfach zuhören». Sehr oft greifen sie früher oder später selbst zu einem Instrument, sei es aus Neugier oder Inspiration von dem, was in der Gruppe klingt. Herr P., ein älterer Mann, sitzt eine Weile zwischen den klingenden Gongs. Nachdem sie verklungen sind, erhebt er sich plötzlich, stellt sich vor den grössten Gong, nimmt den Klöppel und spielt diesen einmal sanft an, hält sein Ohr dicht an das Instrument und lauscht andächtig in diese Welt, die sich da öffnet. Das Hinhören, Lauschen auf sich selber und auf andere ist bedeutsam in der Musiktherapie, weil es Verbindung zu sich selbst und zur Aussenwelt schafft. Es kann auch Schwerhörigkeit vermindern! Psychisch Erkrankte erlebe ich als sehr sensible Menschen. Oft können sie auch sehr fein differenzieren. Eine junge Frau in der Gruppe bemerkte: «Ich muss nicht so laut sein, um gehört zu werden!» Das war für sie ein Schlüsselerlebnis und sie darf so sein, wie sie ist. Musiktherapie ist eine Möglichkeit, eine Kultur des Einander-Zuhörens und der Achtsamkeit zu leben.

Irene Hirt
Musiktherapeutin

Ganz bei der Sache

Hr. A. steht in einer aktuell schwierigen Situation: er will zurück an die Arbeit, eine neue Ausbildung starten, für seine Familie Zeit haben und auch für sich selbst Freiräume schaffen. Finanziell sind seine Mittel allerdings äusserst begrenzt. Im Kopf kreisen seine Gedanken dazu immer wieder und lassen ihm kaum Ruhe.

Er kann sich bei der Wahl des Instrumentes für das Keyboard entscheiden, obwohl er es überhaupt nicht kennt, und testet einfach mal die Tastatur aus, zuerst etwas zögerlich, dann zunehmend angeregt und sucht dazu geeignete Rhythmen und eine Hintergrundmelodie mit viel Ausdauer und Hingabe – ganz bei der Sache. Er kann dann sogar die Augen schliessen und sich



ganz seinem Spiel hingeben. Er lächelt vor sich hin und wirkt sehr gelöst. In der anschliessenden Rückmeldung teilt er seine aktuelle Entspannung mit, er habe überhaupt nichts denken müssen beim Spiel, das habe ihm sehr gut getan.

Eugen Imhoff
Musiktherapeut

Klangreisen

Gerade für Menschen, die in einer depressiven Lebensphase verstärkt ihren eigenen Ängsten ausgesetzt sind und von gedanklichen negativen Mustern beherrscht werden, kann die sinnlich klangliche Erfahrungswelt in der Musiktherapie einen alternativen Begegnungsraum eröffnen. Herr A. ist für vier Monate in stationärer Behandlung und kommt in dieser Zeit auch in die Musiktherapie. Er fühlt sich kraftlos, leer und ist verunsichert betreffend seiner eigenen Zukunft. Ich lade die Menschen in der Musiktherapie ein, auf eine musikalisch improvisatorische Ebene zu gehen.

Für Herrn A. mache ich Spielvorschläge, damit er einen Eindruck bekommt von den Instrumenten und deren vielfältigen Möglichkeiten. Trommeln ist erdverbunden, direkt und einfach zu spielen. Für Herrn A. ist es anfangs wichtig, unterstützt und mitgetragen zu werden, Verbindung im Rhythmus zu einem Gegenüber zu spüren und nicht allein zu sein.

Ins Spielen eintauchen, Klänge und Rhythmen direkt erfahren, seinen eigenen Empfindungen nachzugehen, ist gleichzeitig Ankommen und Erkunden. Herr A. ist vor ein paar Jahren ganz allein durch Russland gereist, die exotischen Klänge der Koto (japanisches Saiteninstrument) erinnern ihn während des Spielens daran. Ich finde es toll, wenn in den musikalischen Reisen an das eigene Potential angeknüpft werden kann. Am Ende seines Aufenthalts sitzen wir zusammen am Ballophon, einem afrikanischen Xylophon. Herr A. lässt sich von dem sinnlich hölzernen Gefährt zu einem energievollen Tanz zu vier Händen verleiten.

Martin Schlanstein
Musiktherapeut