

Klangspuren – die anderen Inneren Bilder – Klänge nutzen im EMDR Prozess

Workshop EMDRIA Tag 2012

©Dr. med. Helmut Rießbeck

Es beginnt mit einer Melodie, (Mozart-Adagio Gran Partita)

Versuchen Sie innerlich zu merken,

Wechsel im Rhythmus

Kontur der Melodiebewegung

zwei Komponenten-

Die Gesamtgestalt (Kontur) der Melodie

Die Tonverhältnisse im Einzelnen (Intervalle)

Beobachtungen des Referenten

5

Angaben zur eigenen Person und Entstehung der Beziehung zum Thema
tröstende beruhigende Musik nach Flucht und Folter (Lautenmusik und
Wirkung auf verunsicherten bosnischen Kriegsvertriebenen) –

Hemmungen und Hürden

- Intimität und Körpernähe / Preisgabe
- Unkorrigierbarkeit
- Anforderung von Vollkommenheit – Innere Kritiker
- Die ständige Konfrontation mit der Perfektion (Medien)
- narzisstische Kollisionen, Rivalität

Das Summen und basale Nutzung der Stimme im EMDR Prozess

Nach jedem Set in der Phase 4 beim vertieften Ausatmen den Grundton
anstimmen.

Übung

- Der eigene Ton. **Vorführung** einer Orgelpfeife/Stimmgabel
- In der Zweiergruppe – Erprobung und Austausch über den spontanen Grundton

Wie wirkt Musik nun auf den Körper?

- Muskulärer Tonus (Abdomen, Thorax, Schultern, Hals, Kehlkopf, Mundraum und Mimik)
- Atemrhythmik (Zeit-Intervallgefühl,
- Erwartung (Aktivierung des „Jetzt Moments“)
- Volumengefühl
- Wahrnehmung von Frequenz und Vibration
- Raumwahrnehmung

Körperliche Beeinflussung durch Atmung und Vagusaktivierung

Wir lassen hier vorerst alle komplizierten neurophysiologischen Erkenntnisse weg. Beschäftigen wir uns mit den in der Übung andeutungsweise gemachten Erfahrungen.

Töne machen ist etwas ganz Anderes als Töne hören. Folgen wir zuerst der aktiven Seite, also was die eigene Stimme macht, wie gerade in der Übung beim Formen des Grundtones.

Offensichtlich spüren wir bereits beim Einatmen den Speicher, die Lungen, verbunden mit der muskulär verursachten Dehnung des Brustkorbes. Damit verbunden ist eine Aufmerksamkeit für die Einatmung und zu welchem Zeitpunkt wir diesen Akt beenden um den Ton zu formen.

Hier gibt es einen Moment der Entscheidung, einen „Jetzt Moment“. Schon vor dem Formen des Tones gibt es eine Erwartung, der Ton ist im Kopf fertig, bevor wir ihn abgeben, selbst wenn er nicht sprachlich codiert ist.

Jetzt geschieht Alles im „Aus“ in der Ausatmung, die nach der Erfahrung, die wir Alle haben auch ohne jegliche Muskelkraft vor sich geht, einfach ausströmt. Die Anspannung der Bauch- und Zwischenrippenmuskulatur – die Stütze – kontrolliert und verstärkt den Luftstrom und damit letztlich den Ton.

Wie Sie wissen benützen wir eine Reihe komplizierter Einrichtungen oberhalb der Stimmritze um aus dem „Primärschall“ die eigentliche Stimme zu formen, dazu gehören Gaumen, Mundraum und Lippen.

Körperlich können wir den veränderten Druck im Bauch und Brustraum wahrnehmen, wir spüren die Vibrationen, natürlich abhängig von der Frequenz. Das Manöver hat Ähnlichkeit mit dem Valsalva Manöver bei dem durch Pressen gegen die geschlossene Stimmritze der Gegenspieler des sympathischen Systems, der N.vagus aktiviert wird. Wir aktivieren also letztlich den Gegenspieler des adrenergen Stresssystems. Dies läuft ja beim Stöhnen und Gähnen ganz ähnlich ab. Porges schreibt, dass langsames Atmen, verbunden mit ausdrucksstarker Vokalisation im mittleren Frequenzbereich und in

melodischer Form, wie z.B. beim Singen von Wiegenliedern, das Herz über den myelinisierten Vagus beruhigt. Für das Einsingen des Sängers gibt es sogar eine besondere Kompositionsform, die "Vocalise" und einige Stücke haben wegen ihrer beruhigenden Wirkung eine gewisse Berühmtheit erlangt, z.B. diejenige von Rachmaninov.

Es erscheint so ganz „natürlich“ die Physiologie der Atembewegung und Stimmbildung für die Schaffung eines Gleichgewichts zu nützen. Insbesondere, wenn wir durch therapeutische Interventionen wie Aktivierung des Traumagedächtnisses Stress und damit adrenerge Mechanismen provoziert haben, sind Hilfen, die die Balance im Sinne der Gegenregulation wieder einrichten, nützlich. Praktisch können wir so bei EMDR nach dem Set mit bilat. Stimulation und Prozessieren die lange Ausatmung mit Brummen, Summen oder Grundtönen kombinieren, am besten aktiv.

Fast jeder kennt Musik die zum Herzen geht, die emotionale Wirkung von Musik. Genau dies ist aber ein Bereich der wissenschaftlich lange vernachlässigt wurde (Spitzer S 379 ff). Für viele Wissenschaftler verhielten sich Emotionen und Wissenschaft zueinander wie Sauerkraut zu Vanillesoße.

Wir sind auch sehr überzeugt von der Wirkung, ebenso wie die Filmindustrie. Kein Spielfilm ohne möglichst einprägsame Filmmusik – „dem Kino für die Ohren“. Kein Supermarkt ohne weiche Melodien, die das ätzende Bild endloser Tiefkühltruhen zugunsten einer familiären Wohnzimmeratmosphäre aufzulockern suchen. Sicherlich auch ganz gezielt war die Anordnung des deutschen Reichssicherheitshauptamtes im August 1942, die die Gründung von Lagerkapellen in KZ's vorsah. Wahrscheinlich verfolgte die Anordnung mehrere Ziele. Das Grundbedürfnis der Häftlinge nach Musik sollte abgedeckt werden, diese damit leichter lenkbar, daneben die emotionale Belastbarkeit der Wachmannschaften gestärkt werden.

Musik hören- Emotionale Wirkung

- Aufmerksamkeit/ Überraschung
- Vergleichen mit Vorerfahrung
- Spannungsregulierung
- Nachahmung und Parallelisierung
- Aktivierung von Bindung
- Aktivierung von früheren States
- Aktivierung des Belohnungssystems
- Organismisches Einschwingen (Resonanz)

Aufmerksamkeit/ Überraschung

F10

Musik, Töne dienen ganz unmittelbar der Erzeugung von Aufmerksamkeit. Denken wir nur an die Fanfarenstöße oder an die Alarmtöne von Einsatzfahrzeugen, das Glockengeläut oder die Sirenen der Schlachtenbummler beim Fussball. Gepaart ist dies häufig auch mit einem Überraschungsmoment. Überraschungsmomente sind regelmäßiger Bestandteil musikalischer Gestaltung. Der Wechsel in einen neuen Rhythmus, der Einsatz eines ganz anderen Instruments im Orchester, die Spannung in einer Generalspause – lauter Überraschungen. Die Zuhörer sind im optimalen Falle bereits in einer Erwartungshaltung auf neue Überraschungen gespannt, wie sie sich ebenso versuchen an vertrauten Wiederholungen fest zu halten.

Wir können so sagen, das Hören von Musik macht als erstes eine spezifische Art von Aufmerksamkeit, die gerade durch einen Wechsel von Vertrautem und Überraschendem hervorgerufen wird. Exemplarisch ist dies in den Rondosätzen der Klassik verwirklicht. Ein Thema wird im Stück viele Male wiederholt unterbrochen von anderen musikalischen Einfällen, die manchmal noch verfremdet an das Thema erinnern. Dies ist die besondere Art Hörer in den Bann zu ziehen, die Dialektik von Vertrautem und Neuem Anders-Geartetem. Gerne können wir uns dabei an die Theorien des frühen Lernens beim Kleinkind erinnern.

Vergleichen mit Vorerfahrung

Schon bevor wir den Saxophonspieler auf der Bühne hören wissen wir ungefähr wie es klingen wird. Wenn er spielt, vergleichen wir auf der Basis unserer Vorerfahrung, je nachdem wie differenziert diese ist. Wir rufen uns entweder ähnliche Stücke oder Ausdrucksweisen oder aber auch damit verbundene Informationen in Verbindung, die mit dem Klang direkt nichts zu tun haben wie die Gestik oder die Kontaktaufnahme mit dem Publikum. Unsere Basis sind die gespeicherten Hörerfahrungen und Szenen mit Musik.

Spannungsregulierung

Eltern kennen sehr gut die beruhigende Wirkung von Schlaf- und Wiegenliedern. Sie vermitteln das Gefühl von „Alles ist in Ordnung- Du kannst Dich dem Schlaf überlassen, Mama ist da und passt auf Dich auf, Du bist in Sicherheit“. Es ist also die akustische Vermittlung des „inner safe place“, des Ortes der Geborgenheit, der oft in Traumatherapien so schwer zu schaffen ist. Dem Kind wird dies vermittelt durch ganz einfache Folgen von weichen Vokalen und Konsonanten wie „bo-bo oder lu-la – lei“ Abfolgen, die der Stimmapparat besonders leicht hervorbringen kann (Spitzer S.385). Von vornherein sind diese Lieder leicht mit wiegenden Bewegungen zu verbinden.

Diese Beeinflussung oder Selbstbeeinflussung dient dazu die Spannung so zu einem Punkt zu bringen, der in dieser Situation passend ist für den Organismus,

zu beruhigen für den Schlaf, zu trösten und damit die Emotionen in Fluss zu bringen bei gelähmter Traurigkeit. Entwicklungsgeschichtlich gut denkbar ist dass beruhigende Lieder dazu dienten Kinder beim Herannahen eines Feindes zu beruhigen um unentdeckt zu bleiben.

Doch auch in die umgekehrte Richtung funktioniert es. Musik kann heiss machen. Das wussten die Komponisten der Marschmusik schon vor dem Mittelalter. Anregen, bis hin zum Adrenalinrausch ist Bestandteil sowohl der Fangesänge in den Fussballstadien wie auch beim Mitsingen in Popkonzerten. Es geht um das „tuning“ um die Anpassung des emotionalen Erregungszustandes in Richtung Hochspannung meist auch gepaart mit Bewegung, eben in Richtung „action“ – Handlungsbereitschaft. Anfeuern, sich in Bereitschaft zum Tanz zu begeben, das gehört in diesen Bereich.

Nachahmung und Parallelisierung

Damit kommen wir zu der Erfahrung die Musik als Merkmal für Gruppenzugehörigkeit beschreibt. Die Arbeiter auf den Baumwollfeldern der Südstaaten, entrechtet und bedrängt, entwickelten den worksong, den Vorläufer des Blues. Rhythmisch passt der Song genau zur Arbeitsbewegung und hilft die gleichmäßige Bewegung beim Arbeiten zu automatisieren und damit weniger kraftaufwendig zu machen. Die Arbeiter kamen so mehr in ihren Arbeitsfluss. Gleichzeitig erzeugt dies das Gemeinschaftsgefühl, die notwendige Stärkung Mitglied einer Gruppe zu sein und damit weniger ohnmächtig. Die Kohäsion in der Gruppe die Alle das Gleiche singen und das Gleiche tun kann letztlich sogar eine Form von Wehrhaftigkeit kanalisieren, wie sie in den Protestliedern bei Demonstrationen das Gefühl von Geschlossenheit und Kraft vermittelt. Dieses beruhigende Gefühl wird einfach durch Nachahmung erreicht, nach P. Janet eine der niedrigen, also leicht erreichbaren Handlungstendenzen.

Aktivierung von Bindung

Liebeslieder sind die am stärksten bewegenden musikalischen Zeugnisse und wahrscheinlich eine Haupttriebfeder für Musik überhaupt. Am häufigsten sind dabei, nicht ganz überraschend die Lieder die mit Trennung, Sehnsucht und der Vorstellung der Überwindung der Hindernisse zu tun haben. Man könnte sagen sie entstehen im Zusammenhang mit Bindungsstress, also bei Trennung und der Klage darüber. Gerade deswegen eignen sich Liebeslieder auch für ganz andere Zwecke. So nutzte Paul Gerhardt für das Passionslied „o Haupt voll Blut und Wunden“ welches emotional Christus gepeinigt und einsam zeigt ein Liebeslied als Quelle. Hans Leo Hassler vertonte dieses Volkslied mit dem Text „Mein Gmüth ist mir verwirret..“ etwa 30 Jahre vorher

Aktivierung früherer States

F12

Manche Musikstücke sind mit ganz bestimmten Erinnerungen z.T. chiffrartig verknüpft. „Play it again Sam“. Die Melodie führt das Paar, welches getrennt bleiben wird in eine ganz bestimmte Szene großer Liebesgefühle zurück in ein Pariser Cafe. Zur Melodie kommt die Szene, zur Szene die Emotionen und der Körperzustand – ein State ist aktiviert.

Casablanca – As time goes by

- *You must remember this
A kiss is still a kiss,
A sigh is just a sigh.
The fundamental things apply
As time goes by.*

Musik kann dies offenbar hervorragend, vielleicht gerade weil es so unmittelbare Verbindungen gibt zu Emotionen und Körperzuständen mit einer bestimmten Haltung, Gestik und Bewegung. Man könnte von einer „ikonoplastischen“ Kraft der Musik sprechen.

Wie direkt diese Aktivierung vor sich geht wird uns eine Filmsequenz später zeigen.

Aktivierung des Belohnungssystems

Die meisten Menschen kennen das, Musik die zu Tränen rührt. Der neue Film von Marcus Rosenmüller „Wunderkinder, der die Judenverfolgung auf eine spezielle Art thematisiert, in dem musikalische Wunderkinder gezwungen werden perfekt vor zu spielen um zu überleben“ nutzt dies z.B. sehr ausgiebig. Wir kennen zwei etwas gegensätzliche Reaktionen von Berührt Sein, die Gänsehaut und die Tränen. Es scheint so zu sein, dass überraschende Sequenzen in einer Musik eher den „thrill- die Gänsehaut“ hervorrufen während harmonische einfache Folgen (zur Tonika absteigende Quinten – Spitzer S. 390) das weiche Tränenreiche Gefühl machen. Selbst entscheiden zu dürfen welche Musik man hören will scheint positive Emotionen zu verstärken. Fast muss man es nicht betonen, Dissonanzen und unvorbereitete Harmonien erhöhen die Spannung, das Erwartete harmonische verstärkt positive Affekte. Wird eine positiv bewertete Musik gehört, mit vegetativer Reaktion, so reagieren gleiche Areale im Gehirn wie bei Belohnung z.B. mit Suchtstoffen oder bei begehrllichem Blickkontakt (ventr. Striatum li.orbitofront. Cortex usw. –Spitzer 396) . Die Aktivität in den Mandelkernen und im ventromed. Präfront. Cortex- zuständig für Angst bzw. unangenehme Erfahrungen ist dabei reduziert.

Daneben wird Wachheit und Aufmerksamkeit gefördert (Thalamus, ant. Gyr cinguli.) folglich konnten auch Studien zeigen dass eine musikalische Stimulation bei Herzkatheteruntersuchungen zu einer deutlichen Verringerung der psychischen Belastungen der Patienten führt. Aus einem Vergleich vor und nach der Untersuchung erwies sich, dass sich vor allem das subjektive Stresserleben der Patienten signifikant reduziert hat (Deutsche Zentrum für Musiktherapieforschung (DZM)).

Organismisches Einschwingen

F13

Besondere Wirkung hat Musik, die mit körpereigenen Rhythmen Verbindungen herstellt. Man kann sich kaum dem Eindruck einer schwingenden Glocke entziehen die langsames Wiegen verkörpert. Was banal beim Schunkeln oder Mitwippen auftaucht, oder beim Tanz auftaucht, der imperative Bewegungsdrang führt zum Gefühl „in der Musik zu sein“ /. Eine Kopplung von motorischen Feldern und Hörrinde findet statt, und das funktioniert auch umgekehrt, wer Walzerschritte macht, kann zumindest Teile der Musik hören Die Wahrnehmung des Pulses ist eine intensive pränatale Erfahrung. Der schnelle Puls bei der Freude der Mutter wird miterlebt, wie der gleichmäßig langsame im Schlaf. Besonders große Spannung kann ein gedehnt langsamer Rhythmus machen, gleichsam das fast ängstliche Warten auf den nächsten Schlag. Im Beispiel das Sie jetzt hören geht es ja auch um den herannahenden Tod und die ängstigende Folterszenen. Wir werden gebannt von dem regelmäßigen Rhythmus, der schon überregelmäßig fast wie ein Schlag wirkt .

Ensemble Sarband : Die Arabische Passion - - nach J.S. Bach –

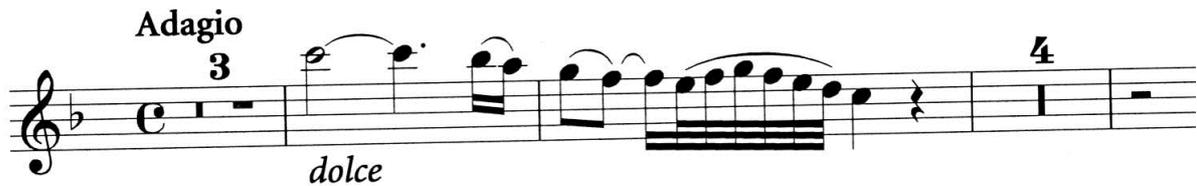
Mein Jesus schweigt zu falschen Lügen stille

Mein Jesus schweigt zu falschen Lügen stille,
um uns damit zu zeigen, dass sein Erbarmens voller Wille
vor uns zum Leiden sei geneigt, und dass wir in dergleichen Pein
ihm sollen ähnlich sein und in Verfolgung stille schweigen.

WH Vorspiel der Takte aus Gran Partita-Adagio

Vor dem Vorspiel Zeichnen einer Kontur-Linie

Welche Elemente wussten Sie, welche sind verschwunden?



Beispiel für eine Melodie die v.a. das Bindungssystem anspricht

233. Wenn ich ein Vöglein wär'
(Volkslied)
3st. Kanon im Einklang Clara Schumann

1.
Wenn ich ein Vög - lein wär'

2.
und auch zwei Flü - gel hätt',

3.
flög' ich zu dir, zu dir.

© 1999 Schott Music International Mainz

(Beispiel: Film – „Das Lied in mir“, Flughafenszene) für Aktivierung eines frühen traumatischen States



- **Trailer** Hauptdarstellerin hört das Kinderlied am Flughafen, ca 3 min
Das Lied in mir (Inhaltsangabe aus Zeit online- Kritik)

Maria steckt in einer Identitätskrise. Aber nicht im herkömmlichen Sinn. Sie weiß, wer sie ist: eine Schwimmerin auf Südamerikareise. Sie weiß jedoch nicht mehr, wer sie war: offensichtlich nicht die Tochter des deutschen Geschäftsmannes Anton Falkenmeyer, wie sie bisher glaubte.

Maria merkt es am Flughafen in Buenos Aires. Eine argentinische Mutter singt ihrem Baby ein spanisches Kinderlied vor – Maria kann es mitsingen, obwohl sie kein Spanisch spricht. Der Gesang überwältigt sie so sehr, dass sie in der Flughafentoilette schluchzend zusammenbricht und den Weiterflug nach Santiago de Chile verpasst. Von diesem Moment an übernimmt die argentinische Hauptstadt die Regie in Marias Leben.

Maria steht den Tatsachen ziemlich ohnmächtig gegenüber, bis Buenos Aires ihr zur Hilfe kommt. Zum einen in Gestalt des städtischen Telefonbuchs, in dem Maria ihren Onkel ausfindig macht. Zum anderen in Gestalt des Polizisten Alejandro (Rafael Ferro). Er spricht deutsch, sagt wenig, nuschelt dafür umso

mehr etwas pathetische und etwas traurige Sätze – stolz und elend, wie Buenos Aires. Immerhin kann er für Maria übersetzen.

Je mehr sich Maria von Anton entfremdet, desto mehr findet sie über ihre argentinische Familie heraus. Für beide Identitäten ist kein Platz in ihrem Kopf. Deshalb ist der Film auch ein Lehrstück darüber, wie man mit Verlust umgehen kann: Im Schmerz erstarrend, wie Anton, oder im Schmerz kämpfend, wie Maria.

Nutzung von Klangspuren im Traumabereich

- **Stabilität statt Übererregung**
- **Selbstkontrolle statt Ohnmacht und Kontrollverlust**
- **Affektives Gleichgewicht statt Intrusion und Gefühlschaos**
- **Integration statt Fragmentierung**
- **Einrichtung gesunder Grenzen**
- **Beziehungsfähigkeit statt Rückzug, Isolation, Misstrauen**
- **Flexible Ausdrucksfähigkeit statt Sprachlosigkeit und Erstarrung**

Möglichkeiten im EMDR Prozess

- Aufmerksamkeit und Achtsamkeit
- Überraschungsmomente schaffen
- Musterunterbrechungen
- Kontaktaufnahme mit ressourcentragenden States
- Kontakt mit signifikanten Szenen als Affektbrücke
- Hilfe bei der Konversion von Problem-States
- Brücke zu neuen Erfahrungsdimensionen

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

Klangphänomene eignen sich besonders gut für Achtsamkeitsübungen. Vielleicht hat es damit zu tun, dass wir ja wissen, dass Klänge flüchtige Momentanphänomene sind, wir sie an uns vorbei ziehen lassen können oder aber aufnehmen. Reine Klänge sind auch inhaltsfrei, d.h. nicht von vornherein fest an Bedeutungen gebunden, irgendwie also abstrakt.

Damit gelingt es Distanz zu Gedanken zu schaffen und in die Beobachterposition zu kommen. Ich verwende daher Klangschalen oder einfache Instrumente für Wahrnehmungsübungen ganz einfacher Art: Das Verschwinden des Tones beobachten, Obertöne mithören usw.

Überraschungsmomente schaffen

Es ist zunächst gegen die Erwartung, wenn jemand plötzlich summt, singt oder ein Instrument betätigt. Alleine das Umschalten von Sprache auf Musik, besonders nicht angekündigt, ist ein Überraschungseffekt, den Hypnotherapeuten manchmal nützen, gerade im Zusammenhang mit Kinderliedern. Ist der Klang so wie erwartet oder Anders? Wie geht es weiter mit dem Klang?

Was bedeutet das jetzt?

Musterunterbrechungen

Die Konfrontation mit dem unüblichen, dem an sich nicht vertrauten Medium beinhaltet gerade außerhalb der Musiktherapie besondere Möglichkeiten. In der Musiktherapie stellt sich die KlientIn ein auf das was kommt plant gewissermaßen vor. Damit tauchen auch Vermeidungshaltungen, zwanghafte Organisation, Grübelspiralen usw. wieder auf. Setzen wir klangliche Elemente dagegen in unüblicher Weise ein, z.B. als emotionalen Ausdruck eines States, können sich diese Muster so rasch nicht organisieren, wir haben Raum für eine neue Erfahrung.

Kontaktaufnahme mit ressourcentragenden States

Dieser Bereich ist wohl der unkomplizierteste im therapeutischen Bereich. Jede positive Erfahrung mit Musik kann hierzu herhalten. Aktive Erfahrungen sind häufig wirksamer einzuarbeiten als passive. Dabei kann sollte die gesamte Szene belebt werden mit den Sinneskanälen VAKOG. Die signifik. Beziehungspersonen mit der entsprechenden Beziehungserfahrung kann ausformuliert werden und imaginativ erlebt im Sinne einer inneren hilfreichen Gestalt. Trostfunktion!

Hilfe bei der Konversion von Problem-States

Schurken schrumpfen musikalisch? Geht das? Ich habe es in zwei Richtungen ausprobiert .

Eine Möglichkeit besteht natürlich darin dem scheinbar destruktiven State einen Klang zu zu ordnen, entsprechend chaotisch oder kakophon bei diesem dann die hilfreichen Funktionen und interessanten Teile heraus zu arbeiten oder den Klang langsam zu verwandeln.

Ein anderes Vorgehen stellt verstörenden Problemstates ein haltgebendes musikalisches Motiv gegenüber. Hier könnte man musikalische Geschichten ähnlich wie bei „Peter und der Wolf“ von Prokofieff benutzen.

F25 Ich habe bei einer psychotischen Patientin, die von einer erschütternden ängstigenden Leere angefallen wurde dazu gegriffen für diesem „schwarzen Trichter“ einen Klang zu finden, dem dann eine tragende Melodie gegenüber zu

stellen, die mit dem haltgebenden Jetzt verbunden ist. Diesen hat sie dann mit der Mundharmonika selbst gespielt.

Kontakt mit signifikanten Szenen als Affektbrücke

Sie kennen Alle gut die Technik der Affektbrücke bei Helen und John Watkins. Wie in dem Filmbeispiel spontan aufgetreten, können wir nach Klangerfahrungen forschen, die jetzt bedeutungsvoll, frühere Erfahrungen zugänglich machen. Wir können sie dann in Hypnose, je nach der Systematik, in der Sie gewohnt sind zu arbeiten kontaktieren. Ausgangspunkt kann dabei passiv, das Hören einer Musik sein, ebenso aber auch aktiv, das Summen oder Singen oder Spielen eines Motivs. Natürlich können Sie auch die Musikalische Ego State Anamnese als Ausgangspunkt nehmen.

Brücke zu neuen Erfahrungsdimensionen

Auch die Ego State Therapie ist v.a. auf die Zukunft ausgerichtet, auf Integration von States und Schaffung neuer Erfahrungsmöglichkeiten. Musik ist ein menschliches Grundbedürfnis und Ausdruck finden dafür in irgend einer Form, passiv oder aktiv, wie wir es gerade auch in diesem workshop von beiden Seiten tun, kann progressive Tendenzen gut unterstützen. Die ressourcenhaften Klangerfahrungen bilden das Modell bzw die Folie für die neuen Vorhaben.

Platz für Klänge in der „position of power“

- die pos. Situation schildern
- das musikalische Erlebnis
- Gemeinsam die Klangerfahrung wiederholen, singen ,summen oder mit Instrumenten gestalten
- (TherapeutIn läßt sich evtl. anleiten)
- Wahrnehmen der Körpergefühle
- 5-8 Stimulationen
- ggf. Wiederholung
- Körperanker mit einem Element aus der Klangerfahrung (Wort/Melodie)

Platz für Klänge in Absorptionstechniken

Grundsätzlich geht jede positive musikalische Erfahrung, wenn sie mit einer spezifischen benennbaren Stärke und einem eindeutig positiven Körpererleben in Verbindung gebracht werden kann.

Platz für Klänge in CIPOS

- In der Phase der Verstärkung der Gegenwart
- Einsatz als positiver Gegenpol zum angeschauten Thema
- Die Beschäftigung damit kann evtl. als „Aufgabe“ den Heimweg begleiten

Platz für Klänge im EMDR-Protokoll

- Bei ressourcenintegrierendem Vorgehen (Leutner,S.) in Phase 3
- Phase 4 - nach jedem set beim Ausatmen
- Phase 5 – im mit der pos. Kognition zusammen
- Phase 6 bei Verstärkungen im Körpertest

Die kritische Seite

- Verstärkung von Vermeidungsverhalten
- Mögliche Triggerung
- Aufgabe der Selbststeuerung, Verstärkung dissoziativer Mechanismen
- Emotionale Überforderung
- Auflösung von Ich-Grenzen
- Verstärkung eines regressiven Sogs
- Blockierende Idealisierungen /Aktivierung von Kleinheitsphantasien

Wir können uns akustischen Phänomenen nur schwer entziehen, die Ohren verschließen geht kaum. Daher ist es gerade im traumatologischen Bereich heikel mit der Musik. Sie bekommt leicht etwas Imperatives, übernimmt die Kontrolle, insbesondere wenn sie mit der Weckung von intensiven Emotionen verbunden ist, kann sie Menschen überfordern.

Ein Musiker, den ich mit seiner Krebserkrankung in der letzten Phase mit begleitete, konnte und wollte keine Musik hören. Überrascht waren die Freunde und fragten den Klezmermusiker ob es ihm nicht gut tue. Er antwortete „ Die Musik ist mir zu scharf, zu anstrengend“. Damit war deutlich erkennbar, dass er in einem Zustand von körperlicher Beanspruchung keine intensiven Gefühle zusätzlich mehr im Gleichgewicht zu halten in der Lage war. Das Beispiel zeigt, dass gefühlsaktivierender Einsatz von Musik zumindest dann ungeeignet ist, wenn hochgradige Phobien vor Emotionen bestehen, die emotionale Selbstregulation stark beeinträchtigt ist.

Die EST hat gute wenn auch noch wenig standardisierte Werkzeuge regressive Tendenzen nur wenig zu verstärken. Mehr noch als imaginative Verfahren können Interventionen mit musikalischen Elementen einen regressiven Sog verstärken. Es gab lange die Überzeugung der Kontakt mit Musik sei von vornherein heilsam. Wenn Menschen auch häufig Trost in der Musik finden, so gilt das für schwer erschütterte Menschen nicht unbedingt. Der Verlust von Selbststeuerung wie auch die z.T. völlig unklare Triggerung können in Erschütterungen hinein statt aus diesen heraus führen. Gerade der averbale Charakter von Musik Emotionen eben auf eine Weise Hervorrufen, dass man sich ihrer nicht erwehren kann, sie nicht einmal benennen kann. Hinzu kommt, dass die Klänge als sinnliche Körperreize als sehr unmittelbare Körpersignale fungieren. Was organismisches Einschwingen machen kann, führt auch bei emotional Instabilen Menschen rasch zur Resonanzkatastrophe. Dies wird besonders dann der Fall sein, wenn Menschen Gewohnheiten entwickelt haben Musik zur Realitätsflucht zu verwenden (z.B. süchtige Menschen mit Traumafolgen). Die Verstärkung der Ablösung von den umfassenden Wahrnehmungen und dem Kontakt mit der Jetzt-Zeit, die Ablösung – das

detachment ist einer der Hauptmechanismen von Dissoziation, die wir ja therapeutisch auch in der EST nur sehr vorsichtig nützen können.

Blockierende Idealisierungen /Aktivierung von Kleinheitsphantasien
Wer sich musikalisch gut äußern kann wird bewundert. Das war durchaus nicht immer so. In der Renaissance war der Stadtmusikus eher Handwerker der gering geschätzten Sorte. Als sich das Solistentum entwickelte (die ersten Solisten waren übrigens die Lautenspieler) setzte auch die kultische Bewunderung ein. Diese Bewunderung für Meister/die Kunst hat ja etwas durchaus Identifikatorisches. Gleichzeitig führt die Konfrontation mit dem „Wunderbaren“ zu einem veränderten Blick auf die eigenen Fähigkeiten und Stärken. Die eigene musikalische Äußerung, egal ob mit Instrumenten oder gesanglich wird peinlich und vermieden. Ein Kindergartenkind kräht in der Regel noch fröhlich, egal ob es Zuhörer gibt oder nicht. Schon das Grundschulkind entwickelt die Sorge nicht bestehen zu können vor realen und inneren Kritikern.

Je höher die Idealisierung dieser Ausdrucksform in einem Gruppenzusammenhang, desto schwieriger sind die Blockierungen zu überwinden (Verweis auf U. Widmer/ Der Geliebte der Mutter). Die bewunderte Musik, die bewunderten Musiker, sie könnten Bestandteile einer heilen Gegenwelt sein, die wir gewohnt sind bei Traumapatienten zu fördern. Aber das ist anfällig.

Nicht nur traumatisierte Patienten haben regelmäßig Selbstkonzepte von Makel, Unvermögen und Unwert. Wenn solche inneren Vorstellungen vorliegen ist die Begegnung mit dem Grossartigen durchaus lähmend, schwächt die Selbstakzeptanz.

Die Vorstellung gerade bei Musiktherapeuten den PatientInnen etwas besonders Heilendes geben zu wollen liegt nicht weit von den Manövern Patienten in die Passivität zu treiben, sie zur Steigerung eigener Grandiosität zu missbrauchen. Das Kompetenzgefühl und die Vorstellung von Bewältigung insbesondere im sozialen Kontext nimmt beim denjenigen über die sich der heilende Reichtum ergießt ab. Am Ende steht dann der narzisstische Missbrauch durch die Therapeuten. Das tritt natürlich in Therapien, die das Beziehungsgeschehen nicht angemessen reflektieren leicht auf, in der Musiktherapie mit überhöhter Vorstellung von der Bedeutung von Musik eben besonders.

Erprobung des erlebenden Hörens Gran Partita-Adagio

Das gezielte Hören wieder erobern

- Nebeneffekt der Beschäftigung der TherapeutIn

Beziehung zur spirituellen Dimension, Gefühl von Ganzheitlichkeit

Die Partitur sah nach nichts aus. Der Anfang, so simpel, fast lächerlich. Nur ein Pulsieren, Fagotte, Bassetthörner - wie eine rostige Quetschkommode. Doch da, plötzlich, hoch darüber, eine einsame Oboe, ein einzelner Ton, unerschütterlich über allem, bis eine Klarinette ihn aufnimmt, in einer Phrase von solch himmlischer Süße! Das war keine Komposition eines Zirkusaffen! So eine Musik hatte ich noch nie vernommen. Voll tiefster Sehnsucht; einer so unstillbaren Sehnsucht, dass ich erbebte und es mir schien, als hörte ich die Stimme Gottes.,,

Salieri in „Amadeus“ Theaterstück von Peter Shaffer

Literatur:

Bayerischer Landesverein für Heimatpflege e.V.: Fränkische Tanzmusik, München 1980

Bossinger,W.,Neubronner,K.: Das Buch der heilsamen Lieder, Verlag der Neuen Klangkultur 2010

Deest van,H.: Heilen mit Musik, Stuttgart, Thieme 1994

Friz,T,Schmeckenbacher,E.: Es wollt ein Bauer Früh aufstehn, pläne Verlag, Dortmund 1986

Priestley,M.: Analytische Musiktherapie, Stuttgart, Clett-Cotta 1980

Rost,C (Hrsg): Ressourcenarbeit mit EMDR, Paderborn, Junfermann 2008

Spitzer,M.: Musik im Kopf. Stuttgart, Schattauer 2005

Stephen W. Porges: Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Paderborn: Junfermann 2010

Strobel,W.,Huppmann,G.: Musiktherapie, Göttingen,Hogrefe 1991

Stern,D.N.:Tagebuch eines Babys, München, Piper, 1996

Tüpker,R., Wickel,H.H.: Musik bis ins hohe Alter. Books on demand, Norderstedt, 2009

Wolf,H-G: Musiktherapie und Trauma, Schriftenreihe- Institut für Musiktherapie e.V., Beiträge zur Musiktherapie Bd 10, Wiesbaden 2007

Zachmeier,E.u.S.: Happurger Tanzmusik, AG Fränkische Volksmusik BZ Mfr. Nürnberg, 1982