

# Wie wirkt Musiktherapie?

## Zur Praxis und Erforschung der musiktherapeutischen Wirkungskomponenten

von Fritz Hegi

(Vortrag am Symposium „Musik und Medizin – Zwei Künste im Dialog“ in Luzern, 23.März 02)

### Exposé

Wann wirkt welche Musik und weshalb?

Dieser Grundfrage der Musiktherapie sind heute Praxis und Theorie auf der Spur. Der Komponenten-Ansatz des Referenten ist seit dem Buch „Improvisation und Musiktherapie“ (1986) als eine von vielen Methoden bekannt. Die Wirkungskomponenten Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik und Form werden zuerst phänomenologisch dargestellt. Dann wird erläutert, wie in 10 Jahren Praxis durch eine qualitative Erforschung diese Wirkungsfelder untersucht und zu einem wissenschaftlich fundierten Therapiemodell entwickelt wurden. Dabei konnte die Anwendung der musikalischen Komponenten in einer grossen Zahl von Behandlungsabläufen auf ihre Wirksamkeit hin geprüft werden: Klang greift in den Formenkreis der Gefühls- und Affektstörungen ein, verbindet sich mit Schwingungen und Stimmungen (z.B. Depressionen oder Manien). Rhythmus erscheint als Wirkungskomponente von Bindung und Abgrenzung, von Mass- und Zeitproblematiken (z.B. Stress oder Kreislaufkrankheiten). Melodie berührt die Erinnerungen, die Jetzt-Gestaltungen und die Entwürfe oder Absichten, also das Reich der Geschichten und Überzeugungen, bzw. deren Blockierungen (z.B. narzisstische Kommunikationsschwierigkeiten). Dynamik vermag gegensätzliche Kräfte, Widersprüche und Spannungen, das Erschrecken und Aufwecken zu bewegen (z.B. Ängste oder Vertrauensstörungen). Und die Form, sie ist der Stoff, der Fixierungen auflöst, Verwandlungen begleitet und neue Strukturierungen aufbaut (z.B. Sucht oder Psychosen). In „Übergänge zwischen Sprache und Musik“ (1998) sind diese Ergebnisse zusammengefasst. Die Schilderung von Aufbau und Textverständnis dieser Studie soll hineinführen ins Therapiezimmer, in die verdichteten Prozesse zwischen Sprache und Musik, ins mehrdimensionale Geschehen einer modernen Musiktherapie.

Wie wirken diese Komponenten in der klinischen Musiktherapie?

Mit dem gestalttherapeutischen Figur-Hintergrund-Modell sowie dazugehörigen zentralen Begriffen wie Kontakt, Experiment und Bewusstheit werden die Komponenten im Therapieprozess sowohl diagnostisch als auch therapeutisch- entwicklungspsychologisch eingesetzt. Diagnostisch verraten sie, was der/die KlientIn an Mitteilbarem, an innerer Bewegtheit im Spiel ausdrückt. Entwicklungspsychologisch vermitteln sie auf symbolischer Ebene was fehlt, was gebraucht wird, was dem Wachsen, Erkennen und Begreifen dient. Das kreative Vorgehen mit der Improvisation (aber auch mit der Rezeption) wird zum Königsweg der Musiktherapie. Mit einfachen Übungen kann erfahren werden, wie die ganz verschiedenen elementaren Kräfte in den Komponenten ganz spezifische und andere Wirkungen auslösen. Dadurch wird der Zusammenhang zwischen Interventionspraxis, Methodik und Theorie erklärbar. Basis dieser Vorgehensweise bleibt aber das Beziehungsgeschehen, der Kontakt und Austausch zwischen dem Ich, dem Du und dem Dritten, der Musik. Fallbeispiele können diese komplexen Prozesse weiter erläutern.

Welches sind die Perspektiven der wirkungsorientierten Musiktherapie?

Dieser psychotherapeutische Ansatz bezieht die Musik als tiefenpsychologisches Medium in den Beziehungsprozess ein. Die nonverbale Verständigung in der Improvisation, in einzelnen Fällen auch über das zuhörende „Für-spielen“, wird für Menschen, die mit Sprachverlust oder Sprachverwirrung, mit Kontakt- oder Kommunikationsstörungen zu tun haben, aber auch für Klienten, die in den herkömmlichen Therapien mit Reden nicht mehr weiterkommen, zunehmend zum therapeutischen Weg der Wahl. Die Wirkung der Musik erreicht alle Menschen körperlich, geistig und seelisch. Wie weit die Musiktherapie als Feld der Prävention und die Musikkultur als eine allgemein verbreitete Psychohygiene zukünftig ineinander übergehen werden, ist sicher eine Diskussion wert.

### Inhalt:

1. Teil:        **Einleitung** zur Erforschung der Methode
2. Teil:        Darstellung der **Wirkungskomponenten**
3. Teil:        **Fallbeispiele** zu den Komponenten
4. Teil:        Ausblick und **Perspektiven**

## 1. Einleitung

Neben der Bedeutung der Musiktherapie im medizinischen Feld (vgl. Artikel von J. Escher) beleuchte ich nun ihre Wirkung speziell in der Psychotherapie und Psychiatrie; nur am Rande gehe ich noch auf ihre Rolle in Prävention und Psychohygiene ein.

Jeder weiss, an Musiktherapie ist was dran. Man hat magische bis mythische Vorstellungen und oft wird im Trüben gefischt, zum Beispiel wenn die therapeutische Funktion der Musik auf eine harmonische Heilsbringerin reduziert wird.

In meinem Ansatz, den ich hier nur sehr verkürzt vorstellen kann, sind die der Musik innewohnenden Kräfte methodologisch erforscht und theoretisch abgestützt – und ich gelange dabei zu einer Auffassung, dass Musik in der klinischen Musiktherapie substanziell, vergleichbar mit hochpotenzierten (homöopathischen) Mitteln eingesetzt werden kann.

Ich habe diese Substanzen oder Kräfte der Musik im Buch „Improvisation und Musiktherapie – Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik“ (1986, 1992 5.Aufl.) phänomenologisch beschrieben und seitdem in fünf Komponenten gegliedert: **Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik** und **Form**. Der Begriff Komponente beschreibt das Verhältnis der Teile zum Ganzen ebenso wie des Ganzen zum Teil. Dies ist kein monokausaler oder reduktionistischer Ansatz, sondern ein von der Gestaltpsychologie entwickeltes Gesetz, wonach das Ganze grösser ist als die Summe ihrer Teile. Und vergleichbar mit den Komponenten, die mit ihren Übergängen untereinander zusammen die universelle Komposition der Musik ergeben, empfinde ich jeden Klienten, jede Klientin konstitutionell aus der Sicht der Musik, zum Beispiel als eher klangbezogen oder rhythmusorientiert, den Einen als unmelodisch oder die Andere als übermelodisch, als zuviel oder zuwenig dynamisch, als einmal formlos oder im andern Fall formfixiert usw. Therapie erscheint dann als ein kompositorischer Akt, der über vielseitige Improvisationsfähigkeit das Ziel verfolgt, den Menschen zu der Komposition seiner Selbst zu begleiten. Das Werk am Schluss einer Arbeit oder Therapie ist der sich selbst akzeptierende Mensch, egal woran er leidet oder was er als Schädigung lebenslang mit sich tragen muss.

Diese Komponenten-Methode habe ich daraufhin über zehn Jahre in der Praxis erprobt und die erforschten Resultate im Buch „Übergänge zwischen Sprache und Musik – die Wirkungskomponenten der Musiktherapie“ (1998) als Mischung einer quantitativen und qualitativen Studie dargestellt. Quantitativ ist die hohe Zahl kontrollierter Beobachtungen mit einer speziell entwickelten Dokumentation der im therapeutischen Prozess eingesetzten Komponenten. Qualitativ ist die hohe Übereinstimmung der Wirkung einer Komponente bei ähnlichen Befunden oder Situationen. Stilistisch liess sich die Menge und Dichte dieser Daten nur in kunstanaloger, d.h. literarischer Schreibweise darstellen. Ich habe die Gespräche in Prosa oder Lyrik formuliert, die gespielten Experimente sprach-lautmalerisch-improvisierend der Musik angenähert und die theoretischen Texte stückweise so eingefügt, als wären sie ein gerade entstehender Bewusstseinsprozess (eine Kostprobe folgt später).

Die Theoreme dieser Komponenten stelle ich nun in den folgenden Abbildungen auf die kürzest-mögliche Art vor. (Ausführlicher siehe: Hegi 1998) Die Wirkkräfte der Komponenten können in zwei Feldern beobachtet werden: im differentialdiagnostischen Bereich, welcher das Verschiedene und Besondere erkennt oder verrät – und im indikationsspezifischen Bereich, welcher das Beabsichtigte und Erhoffte auslöst oder bewirkt

## 2. Die Wirkungskomponenten

Ich stelle diese fünf Komponenten skizzenhaft vor und beginne mit dem **Rhythmus**. In der Theorie bedeutet Rhythmus Einbindung und Abgrenzung, Zeit und Mass, er stellt den Bezug zur Realität und zu alltäglichen Lebensabläufen her, kurz: er trägt unsern Lebenstanz, unser Leben.

**Bild 1**



Wir sehen auf dem Bild vier verschiedene Rhythmus-Energien, die therapeutisch verschieden eingesetzt werden können. Die erste ist mit dem Pendel symbolisiert und zeigt die Polarität, die Kraft und Gegenkraft eines rhythmischen Schlages: beat und off-beat. In der Schaukelbewegung wird deutlich, dass die rhythmische Energie zwischen den Polen, also im Zwischenraum der beiden (End-)Punkte zu finden ist. Die Schaukelbewegung ist entwicklungspsychologisch mit dem Urvertrauen, dem Schaukeln in und durch diese Welt verbunden.

Die zweite Energie ist in den beiden Rhythmusgeschlechtern enthalten: die binäre 2-er oder 4-er Rhythmik, welche, wie langjährige Beobachtungen zeigten, eher das männliche Rhythmusgeschlecht darstellen – und die ternäre 3-er Rhythmik, welche entsprechend eher das weibliche Rhythmusgeschlecht symbolisiert.

Das dritte Bild zeigt die wohl gebräuchlichste rhythmische Energie-Auffassung, die lineare Aufteilung eines Zeitablaufs. Tempo und Komplexität rhythmischer Strukturen und Muster sind in den Begriffen Metrum, Takt, Pulsation, Figur, Phase und Phrase, aber auch Swing oder Groove verborgen.

Die vierte Rhythmusgestalt schliesslich zeigt die Kreisauflassung, die Wiederholung von Abläufen, die Kreisläufe des Lebens, die Zyklen, Perioden und Rituale. Aus dieser Energie wird auch so etwas wie meditative „Zeitlosigkeit“ oder die Tranceinduktion gewonnen. Wiederholung wird dabei als die dauernde Vertiefung im Jetzt erfahren.

Nun wechseln wir in die entgegengesetzte Welt, in die Komponente **Klang**.

Die Erforschung ergab, dass sich der Klang schon bei geringer Änderung der inneren Gestimmtheit verändert und eine aktuelle Gefühlslage verrät. Die Theorie folgert daraus, dass die Komponente Klang musikalisch enthält, was der Mensch als Gefühl, Emotion oder Affekt in sich trägt. Wie die Gefühle, so ist auch der Klang ein sehr flüchtiges, amorphes Geschehen mit unkontrollierbaren Wechseln und Übergängen, eben wie Stimmungen und Atmosphären, Launen und Empfindungen es auch in sich haben. Sowohl Klänge als auch Gefühle können ganze Räume füllen, können die Person bestimmen, können sie umstimmen oder eben verstimmen. Vier Grundgefühle, die kultur- und religionsunabhängig von allen Menschen ähnlich

empfundener und ausgedrückt werden, zeigen beispielhaft das klangähnliche Übergehen von einer Schwingung in die andere:

## Bild 2



Gesunde Kinder können sich sehr klar in diesen vier Grundgefühlen bewegen. Sie können ein aktuelles Gefühl bis zum vollen Ausdruck ausleben und dann sofort in ein anderes wechseln. Durch das Ausleben einer Gefühlsqualität erfahren wir grundsätzlich ihre Verwandlung in eine andere, z.B. nach ausgelebter Wut kommt oft ein Lachen. In der Mitte sehen wir die Abwesenheit oder Blockierung von Gefühlen in der Ambivalenz, der Unklarheit oder einfach die Abwesenheit eines konkreten Gefühls z.B. bei geistiger oder körperlicher Arbeit. Eine chronische Vermeidung von Gefühlen jedoch psychosomatisiert sich bekanntlich in Störungen und Krankheiten des Körpers.

Ich komme zur Melodie:

**Melodie** ist in der Musik die Gestalt, sie ist das Dritte in bezug auf die archaischen Komponenten Klang und Rhythmus. Mir gefällt das Bild, dass sie als das Dritte wie das Kind erscheint, welches, getragen vom Hintergrund des mütterlichen Klang und des väterlichen Rhythmus, sich gestalten und entfalten darf. Eine Melodie erzählt durch ihre Bewegung und Betonung, sie spricht durch ihre Wendungen und Wiederholungen, sie ist die „Sprache“ der Musik. Sie erzählt von Meinungen, Haltungen, von Festen und Leidenschaften, von Erinnerungen, Spannung und Träumen. Die Gestalt einer Melodie liegt darin, dass sie als Lied oder Song, auch transponiert, auch bruchstückweise oder sogar falsch gesungen, immer noch gut erkennbar ist – und: dass sie unvollständig gespielt zur Ergänzung drängt. Wenn wir Melodien nicht fixieren auf Tonhöhen und Intonation, sondern sie als Linien und Tonbewegungen auffassen, dann spüren wir den Übergang zur Sprache, zur Sprachmelodie, zur Rhetorik, zur Lautsprache oder Sprachmalerei. In diesem

Übergang liegt das Geheimnis ihrer Wirkung. Die Melodie, wenn sie sich frei entwickeln darf, spricht aus dem seelischen Innern, beispielsweise bei aufsteigenden Melodielinien von einer „aufgestellten“ Geschichte oder eben von einer „abgestellten“, bei fallenden oder engen Melodiebewegungen.

### Bild 3

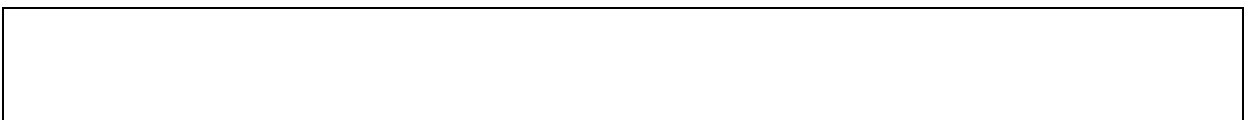


Wir sehen auf dem Bild die wichtigsten Melodie-Bewegungen: die aufwärts- und abwärts-strebenden Melodielinien, die engen und weiten, die kurzen und langen. Natürlich gibt es Kombinationen davon und noch mehrere andere: Tonraumwechsel, Taktwechsel, Wiederholungen und Variationen usw. (Vgl. Hegi 1986, S.107-110)

Nun ergänze ich die Wirkungsbereiche noch mit den beiden besonderen Komponenten Dynamik und Form. Sie spielen beide mit Grenzen und wirken deshalb integral, d.h. über Grenzwerte das Ganze erfassend. Die Dynamik wird in der (laienhaften) Musik oft vergessen und die Form wird in der Regel überbetont.

Wenden wir uns der **Dynamik** zu. Mit ihr werden wir daran erinnert, dass auch in der Musik viele Gegensätze im Spiel sind, Kräfte die gegeneinander, ineinander und voneinander weg wirken. Werden sie zuwenig beachtet, wird die Musik (und das Leben) langweilig. Bringen wir sie ins Spiel, entsteht Spannung, Leben, Stärke.

### Bild 4



Die Gegensatzpaare laut-leise und schnell-langsam prägen das dynamische Geschehen in der Musik. In ihrer Kombination finden wir dann dynamische Entsprechungen wie laut und schnell, langsam und leise oder dynamische Spannungen wie leise aber schnell, langsam aber laut. Mit diesen vier

Kräftequadranten treffen wir auf Ausdrucksformen des Willens und Wollens, aber auch des Rückzugs, des Schutzes und der Verweigerung. Dynamik ist Nähe- und Distanzbewusstsein – oder anders ausgedrückt: das Spiel von Angst und Faszination. Lautes Spiel kann einem zu nahe treten und Angst machen, aber auch faszinieren; leises Spiel kann aufmerksam machen, aber auch distanzieren, langweilen. Oder: Schnelligkeit kann an der Oberfläche bleiben, aber auch wach und beweglich machen; Langsamkeit kann manchmal spannend, manchmal auch ermüdend erscheinen. Dynamik zeigt uns, wie Spannung auf zwei Seiten verstanden werden kann: als Spannung und als Ver-Spannung, als Faszination der Spannung und als Angst vor Spannung. Und das auch in der freien Musik.

Und wie wirkt die **Form**-Komponente?

Das Formenspiel bewegt sich in allen Lebensbereichen und Künsten, also auch in der Musik, zwischen Wandelbarkeit und Festigkeit. Normalerweise fühlen wir uns wohler in klaren und festen Formen, und es ist ungemütlich in unsicheren oder dauernd wechselnden Formen. Aber gerade die Improvisation bewegt sich in wechselnden und unsicheren Formen, öffnet und erweitert Grenzen. Anstatt sich einer gegebenen Form anzupassen wie das ein Stück oder eine Komposition verlangt, sucht sie im Unsicheren nach einer jetzt gültigen Form.

In den sogenannten zivilisierten Gesellschaften sind die Umgangs-Formen stark überbetont und jede Störung der Konventionen erscheint bereits als chaotisch im Sinne von zerstörend. Die aus diesen Formen Herausfallenden, unsere KlientInnen, müssen zuerst mit ihrer Störung spielen können, sie kennenlernen, annehmen und dann verlieren, loslassen können, bevor diese therapeutisch verwandelbar wird. Hier greift das unendliche Formenspiel der musiktherapeutischen Improvisation ein, genauer: an diesen Grenzen wirkt die Formkomponente der Musik. Sie hält für jedes Thema, für jedes Problem ein Gefäß, eine improvisatorische Spielform bereit und findet im geglückten Fall zwischen Befreiung und Strukturierung eine im Jetzt gültige Form. Wir sagen dann: wir spielen mit der Störung, nicht gegen sie. Und darin liegt die hohe Kunst der musiktherapeutischen Intervention, zwischen dem Form verlieren, Form suchen und Form gewinnen entweder auflösend oder eben strukturierend

einzuwirken. Ich stelle diesen therapeutischen Verwandlungs-Spielraum mit einer Spirale dar:

**Bild 5**



Wird dieser Spielraum der beweglichen Form aufgefunden, wird die Suche zwischen Ordnung und Chaos symbolisch erlaubt, wie dies in einem musiktherapeutischen Experiment der Fall ist, dann erscheint das Dritte, ich nenne es das Unvorhergesehene (improvisiert) oder das „Zufällige“. Darin lösen sich Blockierungen oder Fixierungen oft auf und drängen, wie das die Form-Spirale symbolisiert, in zwei Richtungen: nach aussen, sich weitend zur Transpersonalität oder Spiritualität (man hat dann so etwas wie ein kosmisches Gefühl) und nach innen, sich zum Kern hin konzentrierend, zur Mitte (man kommt auf den Punkt), oder in einer musikalischen Metapher: Man trifft den richtigen Ton!

Ich fasse diese phänomenologische Theorie jetzt zusammen, indem wir die Wirkungsfelder der Komponenten im Überblick betrachten. Im folgenden Bild sind sie einerseits ressourcenorientiert als Fähigkeiten und andererseits psychopathologisch, resp. behinderungsorientiert als Störungen dargestellt.

**Bild 6**



### **3. Fallbeispiele zu den Komponenten**

Mit dieser methodischen „Landkarte“ arbeite ich nun in der Praxis und bringe zu jeder Komponente ein Beispiel ein. Sie werfen nur Blitzlichter auf die ganze Komponenten-Methode und sind weder Falldarstellungen noch Paradebeispiele. (In den „Übergängen“ sind sie als Vignetten ausführlicher und wie erwähnt literarisch



verdichtet dargestellt). Zu jeder Komponente hören wir jeweils auch ein Tonbeispiel und erfahren, wie verschieden und vielseitig die musiktherapeutische Improvisation in der Praxis sein kann.

Ich beginne, wo wir mit den Symbolbildern aufgehört haben, bei der **Form**:

Ob wir den Süchtigen betrachten, der seinen Freiheitsdurst mit chaotischer Abhängigkeit vertauscht hat; oder ob wir der zwanghaften Händewäscherin begegnen, die bei jeder Berührung erstarrt und den „unsichtbaren Dreck der Ordnung halber“ abwischen muss; ob uns das domestizierte und überkontrollierte Kind als steifes und verstummtes ordentliches Wesen beschäftigt; oder ob wir den Stotterer erleben, in dessen innerpsychischen Struktur eine Blockierung den Sprachfluss und sogar den Atem behindert, ich behandle sie mit den Möglichkeiten der Form-Komponente. Das Ziel ist der freie Fluss, sei es in der Sprache, in der Bewegung oder eben symbolisch in der Musik-Improvisation. Wir hören dies am Beispiel eines Rollenspiels zwischen zwei Musikern, der Therapeut am Klavier und der Klient am Schlagzeug. Die Vorgabe des Therapeuten ist in folgendem Poem literarisch zusammengefasst:

#### „Formgebet

Wenn du, der und die du dein Kind wieder findest in dir,  
deine Form verlierst und aufbrichst ins Reich des Chaos,  
will ich aushalten, begleiten und mitfließen.  
Ich nehme dich für voll in aller Formlosigkeit.  
Ich gebe dir Halt in deiner kritischen Verwandlungsphase.  
Dein Chaos ist in Ordnung!  
Deine Wildheit hat Platz in meinem Spielraum.  
Du findest deine Spielfiguren im Miteinander-Durcheinander.  
Dann fällt das Zueinander auf uns zu.  
Wir spielen ineinander,  
losgelassen im Gehalten-Werden,  
haltlos im Zulassen.“

(Aus Hegi: „Übergänge“ S.278)

Man stelle sich nun diesen Text als Musik vor, als Dialog von Formsuche, Formfindung, Formverwandlung, Formverlust ... und wieder Formsuche.

<b>Musik-Beispiel: Form</b>
-----------------------------

Ein anderes Beispiel, in welchem die Komponente **Dynamik** zur Anwendung kam, ist die Geschichte einer 43-jährigen Frau, die aus Jugoslawien geflüchtet ist, weil sie

ihren Mann dort im Krieg verlor. Sie kommt aufgrund einer reaktiven Angstneurose mit Panikattacken in die Therapie. Sie kann (noch?) nicht ausdrücken, was sie an traumatischen Erfahrungen hinter sich hat, ob Vergewaltigung, Eingeschlossen werden oder das Miterleben-müssen von Greueln, sie habe die Erinnerung verloren. Ein Traum verfolgt sie seit Tagen und zitternd erzählt sie:

„Mein Vogel im Käfig reibt sich an den Gitterstäben auf und ab. Ich schaue genauer hin und erschauere: seine Flügel sind beide gebrochen und dennoch ist da ein unbändiger Fluchtwille. Mit gebrochenen Flügeln drängt er sich zwischen verbogenen Stäben durch – ins Freie! Frei und in panischer Angst verkrallt er sich in meinem Haar. Ich will schreien, fliehe, schüttele mich in wildem Ekel aus. Er fällt von mir ab, flattert in die Falle einer Zimmerecke.

Schwerverletzter Vogel mit aufgerissenen Augen erschreckt mich mit tödlichen Blicken.

Plötzlich flüchtet er irgendwie in die oberste und hinterste Ecke des Raumes und bleibt dort erstarrt stecken, mit dem Rücken zur Wand, mich anstarrend, lebendig und tot, geflohen und gefangen.“ (Hegi, 1998, 243)

Die Intervention des Therapeuten:

„Aufstehen und mitten im Raum gerade stehen, zu sich stehen, so verschreckt und verstört wie im Traum. Wer verfolgt wen?

Den erstarrten Vogel in der obersten Ecke spielen und mit der stockenden Atmung des Schreckens die Töne der Angst ausstossen, laut und schnell (siehe Bild Dynamik), panisch verwirrter Vogel sein.“ (Hegi, do.)

Die Beschreibung der Tonbandaufnahme:

„Die Flöte beginnt gebrochen und in sich verkrallt, sich baschüttelnde Melodiefetzen wie Haarbüschel und Federn wegzublasen. Zitternde Krallengriffe klammern sich an das Instrument. Wir hören die letzten Reste von Kraft gegenüber der Angst.“ (Hegi, do.)

#### Musik Beispiel: Dynamik

Am Schluss mündet die Improvisation sinnigerweise in das Stück „Black bird singing in the dead of night, take these broken wings and learn to fly, ....“ von den Beatles.

Dieser Song von den Beatles leitet über zu einem nächsten Fall, bei dem ich vor allem mit der Komponente Melodie arbeitete. Er handelt von einem 34-jährigen Mann, der von seiner alleinstehenden Mutter, einer überbeschäftigten, erfolgreichen aber kinderfeindlichen Ärztin seit Geburt vernachlässigt wurde.

Zurückweisungen bei emotionalen Impulsen, vor allem beim Singen, beim Fragen und aggressives Übergehen seiner Wünsche über die ganze Kinderzeit hinweg waren an der Tagesordnung. Zwangsläufig mit Beginn der Pubertät sucht er über Drogen, Depressivität und andere narzisstische Umwege sein verlorenes Selbst und findet es erst sehr viel später über die wieder gefundene Stimme in der Therapie, über einen ganz eigenen näselnden Kratzsound, einen eigenen Stil, eben über lange und intensive Arbeit mit der Komponente Melodie. Er entwirft eigene Songs, die er bezeichnenderweise „I'm a crying baby“ oder „the golden Crown“ nennt und dann, kurz nach der Therapie, in einer Rockgruppe mit der nötigen Aggressivität umsetzt.

„Verschluckte Lieder und abgewürgte Geschichten werden zu Hemmungen in der Stimme und im gesamten Ausdrucksverhalten. Blockierter Stimmausdruck sucht einen indirekten Weg zur Aussenwelt, durch die Nase und durch einen verengten Kehlkopf. Die Lautstärke kehrt teilweise nach innen zurück. Das gleichzeitige Anschwingen lassen und Verschiessen des Kehlkopfs führt zu einer Kratzstimme. Man hört darin zurückgedrängte Lieder, abgewürgte Geschichten.“ (Hegi 1998, 195)

<b>Musik-Beispiel: Melodie</b>
--------------------------------

Aus: CD „ManGo Crazy“ Planetrock 1999

Betrachten wir nun das Wirkungsfeld des **Rhythmus**:

„Stress ist heute der grösste Krankheitsverursacher in den sogenannten zivilisierten Gesellschaften. Die Mehrzahl der Herz- und Kreislaufkrankheiten sowie Atmungs-, Angst- und Depressionsprobleme sind als Folge von Stress erforscht. Die Krebsleiden werden heute teilweise auch als Überforderung und Überspannung körperlicher Systeme erkannt. Auf diesem Hintergrund kann die Arbeit auf ein „rhythmisches Gleichgewicht“ hin (Gadamer, 1993) nicht hoch genug eingeschätzt werden.“ (Hegi, 145 / 146)

Dazu nun die Fallgeschichte von Herrn Weiler (33):

„Als Journalist einer Boulevard-Zeitung, welche bekanntlich immer zuerst am Tatort ist, die Sensation als erste und heiss serviert, die Realität reisserisch überholen will, gehört Hoch-Druck für ihn zum Berufsethos. Der Tag soll 30 Stunden haben, die Minute darf aber bloss 30 Sekunden dauern – je nachdem ... Es eilt, heisst: ich eile. Ich habe keine Zeit, heisst: Ich gebe mir keine Zeit. (...)

Konkurrenz-Stress ist unrhythmisch. Er verhält sich zur Pulsation wie der Druck zum Wachstum. Druck entsteht durch Verdichtung der Zeit, durch geraffte Zeit.

Enge und Angst entstehen durch Verdichtung von Raum, durch Kompression. Beides zusammen erzeugt Flucht. Auf der Flucht geht aber wieder Zeit verloren. Der Fliehende muss zurück und die Schritte nachholen.

Irgendwann später.

Zu spät!?“ (Hegi 1998, 146)

Der Therapeut schlägt eine Pulsation auf der einen Trommel vor, etwa im Tempo wie man miteinander geht ohne zu hetzen und ohne zu schlendern. Wir hören, wie der Klient an der andern Trommel diesen Puls anfänglich mithält, dann immer mehr flieht und schliesslich völlig gehetzt strauchelt, und dadurch ein gemeinsames Spiel zusammenbricht:

<b>Musik Beispiel: Rhythmus 1.Teil</b>
--

Im letzten Teil der Stunde entsteht dann folgender Dialog, in dem der Therapeut mit der hypothetischen Zielfrage beginnt:

„Wie lange brauchen Sie von hier bis nach Hause?“

„20 Minuten, wenn kein Verkehr in der Stadt herrscht.“

„Es *ist* aber Verkehr, jetzt.“

„Ich weiss Schleichwege.“

„Gehen Sie *durch* den Verkehr, anstatt *gegen* ihn an!“

„Also, ich gebe 30 Minuten.“

Darauf schlägt der Therapeut das Experiment vor, diese Fahrt zusammen im Auto trommelnderweise zu erfahren:

„Trommelnd durch den Verkehr gehen. Schnell und langsam. Eile und Stops.

Dichte Schläge und Pausen. Zwei Spieler der kreisenden Zeitgestalt (siehe Bild 1) begegnen sich durch Wechsel von Treiben und Bremsen, durch Starts und Stops, in fließender Fahrt und in stockendem Bummel.

Die Gelassenheit entwirft den Grundpuls.

Die kreisende Atmung spendet die Energie.“

Die Hypothese und das Ziel der Arbeit lauten:

„Wo liegt ein mittleres Tempo? Was ist Einfachheit im rhythmischen Empfinden?

Wie kann Strukturierung im Alltag einen Ausgang aus mühsamer Überbelastung zeigen?“ (Hegi 1998, 147/148)

Im anschliessenden Tonbeispiel hören wir das Einpendeln auf ein gemeinsames mittleres Tempo – eine gefundene Mitte im Gleichmass, im Gleichschritt. Der musiktherapeutische Lernschritt ist über die improvisatorische Erfahrung eines rhythmischen Zusammengehens gelungen.

<b>Musik Beispiel: Rhythmus 2. Teil</b>
---

Im letzten Fall-Beispiel möchte ich noch den **Klang** als Wirkungsfeld beleuchten:

Bei vielen Traumata und Missbrauchserfahrungen, wo Teile der Gefühlswelt schockartig zerstört wurden, kann der quälende Moment dieser Zerstörung mit der Komponente Klang symbolisch noch einmal aufgesucht werden. Klänge können den ohnmächtigen Schmerz dieser Erfahrung wachrufen und schrittweise auflösen. Darüber wird das Erfahrene aushaltbar und später angenommen. Es gehört dann wieder der Person, zu der Person und wirkt nicht mehr zerstörend, sondern erweiternd. Die Seele kann durch treffende Klänge dem Gefühl einen grösseren Raum zur Verfügung stellen und diese Erweiterung wirkt stärkend.

Eine mehrfach vergewaltigte Frau, schon als junges Mädchen in der Familie (Hegi 1998, 101) und später immer wieder in der Ehe (Hegi 1998, 269), sie ist heute 57 Jahre alt, beginnt nach der Trennung von ihrem Mann und Peiniger ein neues Leben, bleibt aber traumatisiert und depressiv. Sie kommt damit in die Therapie. Wir nähern uns nach vielen Stunden langsam ihrer Bereitschaft, sich mit der jungen Frau von damals gefühlsmässig zu identifizieren. Und dann stellt der Therapeut die gefährliche Frage: Was war damals? Sie sollte diese Frage musikalisch beantworten .... :

„Der Blick flüchtet zum Klavier. Die Traumatisierte zögert, geht dann schrittchenweise zum Klavierstuhl. Der Stuhl einer anderen Welt. Dort hat sie die geschütztesten Stunden ihrer Kindheit verbracht.“ (Sie spielte als Kind liebend gern Klavier, es war ihre Welt.)

Der Therapeut stützt ihren Weg zur symbolischen Antwort der gefährlichen Frage auf dem Klavier teilweise sprechend, teilweise folgendes denkend:

„Das verletzte Herz mit dem Mut der Verzweifelten in die Tasten drücken. Im symbolischen Schutz dieses Spielraumes die quälende Frage aufbrechen: Was war damals? und Musik werden lassen, verstörte Musik.“

Wir hören nun dieses dramatische Zeugnis als Schmerz-Wut-Klang-Improvisation:

„Sich an die Tasten halten und schreien! Aufrecht bleiben, atmen und alle Energie in die Stimme lenken. Den Schmerzgesang mit den klaviermächtigen Tönen stützen.

Das Nein verstärken: Neee! Geh weg! He, du Ekel, weg! Es herausschreien und nochmals herausschreien, bis diese Gewalt zu wirken beginnt wie Hexengebräu.“

(Hegi 1998, 101/102)

<b>Musik-Beispiel: Klang</b>
------------------------------

Dieses aufwühlende Experiment einer blockierten Gefühlswelt wurde zum Wendepunkt in ihrem Prozess. Von nun an gehörte diese Erfahrung zu ihr, wurde Teil ihres so geworden seins, denn sie wurde ausgedrückt, mächtig ausgedrückt und lauthals mitgeteilt. Das brachte die entscheidenden Kräfte, Gefühle und Lebens-Motivationen zurück. Sie ist heute eine erfolgreiche Malerin, die von ihrer Kunst emotional und finanziell leben kann.

#### 4. Ausblick und Perspektiven

Ich habe mit diesen Beispielen einen knappen Einblick in meinen Komponenten-Ansatz gewährt. Wohin geht der Ausblick mit einer Therapie, welche die Musik als Sprache benützt, welche mit diesen nonverbalen Mitteln psychotherapeutisch arbeitet und eine neue Kommunikationsfähigkeit erreichen will?

In einer Welt, die am Informationsüberfluss zu ersticken droht, wird das Nichtsprachliche immer wichtiger. Menschen mit Sprachstörungen, aber auch Stotterer, Vielredner und Überreizte oder Unkonzentrierte finden in der Kommunikation über Musik, über das Hören eine neue Dimension des Kontakts. Auch KlientInnen, die in herkömmlichen Therapien mit Reden und Kopfarbeit nicht mehr weiterkommen, finden in der Musiktherapie neue Wege.

Der Umgang mit den Wirkungskomponenten kann aber weit über die Ränder der Musik-Psychotherapie hinaus Anwendungen finden:

- Ein grosses noch unbeackertes Feld liegt in der Prävention. In Schulen und sozialen Institutionen können z.B. Improvisationsgruppen oder Chöre mit Selbsterfahrungsanteil viele psychohygienischen Aufgaben übernehmen.
- In der Rehabilitation und bei Kuraufenthalten spielt der Einsatz von Musik eine wichtige Rolle.
- In der Medizin, der Onkologie und Palliativ- bis Zahnmedizin werden laufend neue Möglichkeiten erforscht und versucht.
- In Organisationsberatung und Teamentwicklung bietet die Improvisation als Flow-Erlebnis und Chaos-Bewältigung erstaunliche Möglichkeiten.
- Schliesslich ist auch der Kunst- und Kulturbetrieb in den letzten Jahrzehnten durch die Einflüsse der Improvisation und Musiktherapie in einigen Aspekten verändert worden.

Vielleicht vermag Musiktherapie direkter als die sprach- und bildübersättigten Printmedien in die kollektive Befindlichkeit einer Gesellschaftsgruppe hinein zu wirken, und vielleicht erkundet die Musik den seelischen Zeitgeist des angebrochenen Jahrtausends unverdorbenener als die verbrauchte Sprache.

Mit den letzten beiden Sätzen aus meinem Buch, der eine zum menschlichen Leben und der andere zur Musik, (Hegi 1998, 408/409) schliesse ich ab:

(sehr langsam lesen).

„Leben als stoffliche Verwandlung von Musik.“

„Musik als Übergang überall hin.“

#### Literatur:

- Decker-Voigt/Knill/Weymann (Hrsg. 1996) Lexikon Musiktherapie. Hogrefe Göttingen.  
Darin speziell: Hegi, F.: Die Komponenten. S.173-183
- Decker-Voigt H.-H. (1991) Aus der Seele gespielt. Eine Einführung in die Musiktherapie.  
Eres Lilienthal/Bremen
- Gadamer, H.G. (1993) Über die Verborgenheit der Gesundheit. Suhrkamp Frankfurt/M.
- Hegi, F. (1986) Improvisation und Musiktherapie. Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik. Junfermann Verlag Paderborn 5.Auflage
- Hegi, F. (1997) Die heilenden Prozesse in der musiktherapeutischen Improvisation. In: Müller/Petzold: Musiktherapie in der klinischen Arbeit – Integrative Modelle und Methoden. G.Fischer Stuttgart
- Hegi, F. (1998) Übergänge zwischen Sprache und Musik. Die Wirkungskomponenten der Musiktherapie. Junfermann Verlag Paderborn
- Hegi, F. (2001) Gestalt-Musiktherapie. In: Decker-Voigt (Hrsg): Schulen der Musiktherapie. S.125-158. Ernst Reinhardt Verlag München Basel
- Integrative Therapie, Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration, (1999, Heft 2-3, S.289-312): Diskurs und Ko-respondenz.  
Diskussionsbeiträge zum Erscheinen von Hegi: Übergänge (1998) von Petzold, Verres, Smeijsters, Nagler. Junfermann Verlag Paderborn