

Wolfgang Mastnak

# Musik als Therapie

Wenn Musik von sich aus eine therapeutische Funktion hat, verwenden Musiker und Pädagogen, ohne sich dessen bewusst zu sein, ein Medium mit therapeutischer Wirkkraft.

Diese bezieht sich sowohl auf eine ganzheitliche Persönlichkeitsentfaltung als auch auf gruppendynamische Prozesse.



In der Musiktherapie, die eine vergleichsweise junge Disziplin ist, gibt es verschiedene Ansätze, die hier kurz benannt werden sollen. Zunächst unterscheidet man rezeptive und produktive Musiktherapie: Im ersten Fall kommt Musik vom Therapeuten, von Musikern oder von der CD, im zweiten Fall spielen die Patienten selbst, d. h. sie improvisieren in der Regel. Dabei können, wie z. B. in der Orff-Musiktherapie, Bewegung und Sprache einbezogen werden.

## Musik gegen Angst und Konzentrationsprobleme

Musiktherapie kann sehr verschiedene Ziele verfolgen:

Hat ein Kind Angst und hilft Musik, diese Angst zu bewältigen, so stoßen wir auf eine andere Form therapeutischer Indikation, als wenn in der Behindertenpädagogik Musik einen Erfahrungsraum schafft, der dem Leben eine Dimension abgewinnt, die dem Kind außerhalb dieser Klangerfahrung vielleicht verschlossen bliebe. Und wenn Musik in der Persönlichkeitsentfaltung über Entwicklungsblockaden hinweghilft, dann ist ihr therapeutischer Einsatz gewiss ein anderer, als wenn mit Musik bestimmte Defizite, etwa in der Konzentrationsfähigkeit, ausgeglichen oder neutralisiert werden.

Für die Grundschule könnten vier Bereiche relevant sein:

- Ausgleich klar definierter Schwächen (sog. „Teilleistungsschwächen“),
- Entdecken der eigenen Persönlichkeit,
- Ich-Entfaltung,
- soziale Integration.

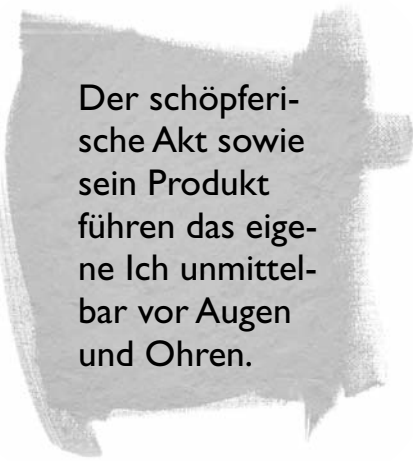
## Schwächen ausgleichen, Stärken fördern

Gehen wir davon aus, dass jeder Mensch Unentdecktes in sich trägt, das zu entdecken sich für das Ich-Bewusstsein lohnt. Die Wiener Schule der Musiktherapie sieht in den Ergebnissen freier Improvisation gleichsam einen Spiegel versteckter psychischer Prozesse; die in den USA entwickelte Inter-

modal Expressive Therapy spricht von einer essentiellen Kreativität des Menschen, die zum klaren Ausdruck drängt, zur kreativen Umsetzung individueller „Substanz“ in künstlerischer Gestalt.

In jedem Fall stoßen wir in Musiktherapie wie in Musikpädagogik auf das Phänomen, dass der schöpferische Akt sowie sein Produkt oftmals das eigene Ich viel unmittelbarer vor Augen (und Ohren) führen, als Überlegungen es vermögen.

Dass ein sozial gehemmted Kind ein eher leises Instrument wählt, kann möglicherweise erste Aufschlüsse geben: Es will nicht auffallen, hat Angst vor Fehlern und daraus entstehender sozialer Missachtung. Aufmerksame Musiklehrer können solche Beobachtungen nutzen, um einerseits individuelle



**Der schöpferische Akt sowie sein Produkt führen das eigene Ich unmittelbar vor Augen und Ohren.**

Schwächen und Stärken zu erkennen und nach Möglichkeiten zu suchen, Schwächen auszugleichen und Stärken zu fördern.

Im oben genannten Beispiel kann das Kind die ermutigende Erfahrung machen, dass sein (leises) Vorspiel die zuhörende Gruppe aufmerksam werden lässt, dass sie vielleicht applaudiert. Kinder machen die Erfahrung, dass sie im Klang der Gruppe aufgehoben sind, dass ihre Unsicherheit sich auflöst. Wer solistisch improvisiert, entdeckt irgendwann, „was in ihm steckt“.

## Gestaltung eines Klangraums

Wichtig für musiktherapeutische Prozesse ist, dass die Vorgaben keinen Zwang darstellen, dass dem Individu-

um nichts oktroiert wird, sondern dass im Gegenteil das Geschaffene und der Schöpfer eine innere Einheit bilden. Das Wecken (in der französischen Musikpädagogik treffend mit „éveil“ bezeichnet) der lebendigen Kreativität ist entscheidend. Musikalische Improvisation, klangliches Ausdeuten von Stimmungen, ein Ausspielen von Rollen oder Kommunikationsspiele mit Mimik und Gestik fallen in diesen Bereich. Im szenischen Spiel bedeutet Kreativität dabei nicht Eins-zu-Eins-Umsetzung, wie etwa die Darstellung des Klopfens an der Tür durch Paukenschläge, sondern z. B. die klangliche Ausdeutung von Angst oder die Gestaltung eines Klangraums, aus dem etwas Unheimliches auftauchen wird.

Der Klangraum eröffnet einen Kommunikationsraum, in dem das Hemmnis rationaler Verbalsprache wegfällt, was z. B. für Kinder mit anderer Muttersprache oder für Kinder mit kognitiver Retardierung eine Befreiung sein kann. Klang enthält ein wesentlich breiteres Bedeutungsspektrum als Wörter, Klang spricht eher die Sinne an, Sprache eher den Verstand, die Wirkung von Musik ist unmittelbarer als die des gesprochenen Wortes. Deshalb fördert das Improvisieren und Kommunizieren im Klangraum auch den Zusammenhalt und das Gruppengefühl in Klassen.

Wer täglich unterrichtet, weiß, dass solche Übungen nicht nur der Persönlichkeitsbildung dienen, sondern dass sie sie gewissermaßen auch voraussetzen: Gruppen, die kein Vertrauen zum Lehrer haben oder in denen feindliche Cliquen die Atmosphäre bestimmen, werden sich kaum auf solche Spiele einlassen. Deshalb sollte man als Lehrer zunächst Erfahrungen mit Gruppen sammeln, die offen für Experimente und neue Erfahrungen sind.

Wichtig ist, dass den Schülern die Möglichkeit gegeben wird, ihre Erfahrungen in irgendeiner Weise auszutauschen oder festzuhalten, weil sie dadurch vertieft werden und weil so die Wahrnehmung des Einzelnen wertgeschätzt wird.

Im Folgenden werden Modelle skizziert, die den Zusammenhalt und das Gruppengefühl in den Klassen fördern.



Foto: Steve Ford Elliott



Foto: Friedrich Neumann

## 1. Ich-Du-Wir-Klang

*Aufgabe: Die Klasse verteilt sich im Raum. Alle schließen die Augen und suchen einen Stimmklang, der als dem eigenen Körper und der aktuellen Gefühlslage besonders angemessen empfunden wird. Aufgabe der Gruppe ist es umherzugehen, zu lauschen, während jeder selbst Klang produziert, und sich zu „stimmigen Klangtrauben“ zusammenzufinden.*

In diesem Suchspiel finden sich psychisch-kommunikative Momente wie z. B.

- keinen Partner finden zu können (etwa NÄHENANGST oder Toleranzdefizit),
- beim Anschluss an eine Gruppe zu erfahren, dass ein Teilnehmer die Gruppe verlässt,
- einen Partner wieder zu verlieren,
- die ganze Gruppe zu wollen, auch wenn sich nur Kleingruppen gebildet haben,
- sich entscheiden zu müssen.

## 2. Der Dirigent

*Aufgabe: Ein Schüler geht als „Dirigent“ vor die Klasse und zeigt gestisch und mimisch an, wie sie singen soll. Die Gruppe interpretiert und reagiert, wobei sie ein breites Spektrum an Improvisationsmöglichkeiten hat.*

Dieses Modell zeigt folgende Dimensionen:

- Der Dirigent macht die Erfahrung mit der Leitung einer Gruppe, die Gruppe hingegen die Erfahrung, von einem aus ihrer Sozialstruktur geleitet zu werden.
- Ein entscheidendes Moment dabei ist die Selbsterfahrung zwischen Geborgenheit, dem vertrauensvollen Sich-Einlassen einerseits und dem Protest, der Abwehr des Geführtwerdens bzw. der Angst, die Kontrolle aus der Hand geben zu müssen, andererseits.
- Das improvisatorische Spiel bietet Erfahrungen mit neuen Klangräumen ebenso wie die Möglichkeit, eigene Stimmmöglichkeiten zu entdecken.
- Die nicht normierte Form des Dirigierens fordert kreatives Entwickeln „eindeutiger“ Gesten und Mimik, um die angestrebte Klangrealität zu erreichen. Dies erfordert z. T. neue Bewegungsmuster, trainiert Körperkoordination und Körperausdruck. Die Gruppe trainiert die Interpretation nonverbaler Kommunikation.

### 3. Die Klangspur

**Aufgabe:** Die Schüler gehen paarweise zusammen. Der Schüler, der zuerst die Klangspur legen wird, sucht sich ein Instrument aus, der Partner (der „Klangschnüffler“) prägt sich mit geschlossenen Augen den Klang ein und folgt dann diesem Klang, während der Instrumentalist ihn durch den Raum führt.

**Zweiter Schritt:** Man kann später statt der Instrumente auch die Stimme nutzen, wobei der Schwierigkeitsgrad steigt, wenn nur Klänge gesungen werden, während Liedzeilen sehr deutliche „Spuren“ sind.

**Dritte Schritt:** Die Anforderung kann dadurch erhöht werden, dass vorher Hindernisse aufgebaut werden.

Für die Auswertung (Lehrer und/oder Schüler) können folgende Fragen interessant sein:

- Wer führt zielstrebig und gerne, wer vertraut sich lieber einer Führung an?
- Gab es Partner, die nicht die Rollen tauschen wollten?
- Wer meidet Gefahren und Schwierigkeiten, wer sucht sie, um sie zu überwinden?
- (Wie) Ist es möglich, seinen „Solisten“ zu hören und trotzdem den Gruppenklang?

Im hörenden Folgen erfährt man sich in seinen Reaktionen anders, als wenn optischer Sinn und vertraute Umgebung Sicherheit bieten:

- Man erfährt die Angst vor dem Dunkel, dem Unbekannten, dem Ausgeliefertsein.
- Dem gegenüber mag der Führende den Reiz verspüren, den anderen zu beherrschen, ihn in eine gefährliche Situation zu bringen, Herr über sein Schicksal zu sein.
- Manche haben Angst, dem geführten Partner könnte etwas zustoßen, wofür man dann verantwortlich wäre.
- Andere erleben das Gefühl, sorglos sein zu können, da der Partner die gesamte Verantwortung trägt.

### 4. Die Klangblase

**Aufgabe:** Gruppen von ca. zehn Schülern bilden einen gefassten Kreis, in dessen Mitte ein Schüler mit geschlossenen Augen steht. Sobald der Kreis zu tönen beginnt, bewegt sich der Schüler in der Mitte durch den Raum, er bestimmt Tempo und Richtung, während der Kreis ihn „beschützt“, indem er mitgeht.

Dieses Spiel vermittelt ein besonderes Klangerlebnis, das oft den ganzen Körper erfasst. Dabei erfährt die Gruppe gemeinsame Verantwortung, während der Schüler in der Mitte sich je nach Konstitution mehr und mehr blind seiner Gruppe anvertrauen kann. Dabei vermittelt der Klang mehr noch als die Körper selbst Geborgenheit.



Foto: Steve Ford Elliott



### 5. Das Klangglu

*Aufgabe: Etwa fünf Schüler hocken im Kreis auf dem Boden. Um sie werden ein zweiter und dann ein dritter Schülerkreis gezogen.*

*Die äußersten Schüler stehen und formen mit den Armen eine Iglukuppel.*

*Alle Iglumitglieder singen mit subjektiv hoher Energie, allerdings ohne zu schreien, in den Iglumittelpunkt am Boden.*

*Ein Schüler kriecht von außen an den Iglu heran, an den dicht aneinander stehenden Kreismitgliedern vorbei bis zum Zentrum, wo er verweilt.*

Der Klangglu wurde eigentlich für trainingspezifische Schritte gegen Klaustrophobie entwickelt. In der Praxis zeigte sich allerdings, dass er zudem positiven Einfluss auf Persönlichkeitsblockaden haben kann.

Jenseits von angsttherapeutischer Indikation wurden im pathologischen wie pädagogischen Bereich Protagonisten beobachtet, die lange im Klangfokus verharrten, um die sensitive Intensität zu genießen.



### 6. Die Singschlange

*Die Aufgabe: Das Spiel erfordert viel Platz. Zunächst stellen sich die Schüler in zwei parallele Reihen gegenüber. Jeder legt den beiden gegenüber stehenden Partnern seine Hände auf die Schultern: die linke Hand auf die linke Schulter des schräg links stehenden und die rechte auf die des schräg rechts stehenden Gegenübers.*

*Alle senken die Köpfe in die Gasse, sodass ein Tunnel entsteht. Alle singen bzw. tönen.*

*Vom einen Ende der Schlange her kriechen die Schüler durch den Tunnel und stellen sich am anderen Ende wieder auf und bestimmen damit die Richtung der Schlange.*

*Die Schlange-Steher sollen jeweils den Ton übernehmen, den sie von dem gerade durchkriechenden Schüler hören.*

In diesem Spiel sind die Rollen fließend: Jeder ist Führer, Geführter, Gruppenmitglied und Solist, sodass die Einheit von Ich und Wir, das Wechselverhältnis von Individualität und sozialen Regeln besonders spürbar wird.