

Musik und Mythos – eine Reise durch die Unterwelt

Musiktherapie auf der Grundlage der Analytischen
Psychologie C.G.Jungs

Margareta Wärja-Danielsson

Musiktherapie eignet sich für die Arbeit in den verschiedensten klinischen Settings, z. B. Sonder- und Heilpädagogik, Geriatrie, Psychiatrie und präventive Medizin. Die Wahl der Behandlungsmethode ist überwiegend abhängig vom Behandlungsziel, d. h. von den Bedürfnissen des Klienten und der Einstellung des Musiktherapeuten. Von daher kann man sagen, daß es genau so viele Methoden der Musiktherapie wie Musiktherapeuten gibt. Gerade dies ist einer der großen Vorzüge dieser Arbeit, weil man dem Klienten im holistischen Sinne als Individuum begegnet, auf das er sich beziehen kann.

Dieser Aufsatz soll einen Überblick über eine bestimmte musiktherapeutische Richtung geben. Es handelt sich um einen psychotherapeutischen Ansatz, überwiegend bestimmt vom *Jung*schen Denken und der *psychodramatischen Begegnung*. Dabei gehe ich wie folgt vor: Zunächst gehe ich kurz auf die theoretischen Grundlagen der Arbeit von C. G. Jung ein, stelle dann meine eigenen theoretischen und praktischen Überlegungen zum musiktherapeutischen Prozeß und schließlich eine Fallgeschichte vor. Angesichts des begrenzten Umfangs dieses Aufsatzes mag dies anmaßend erscheinen; ich hoffe jedoch, eine Auffassung von Musiktherapie zu vermitteln, die mit dem gelebten Leben in enger Verbindung steht, einen Weg, dessen Wegweiser Träume, Mythen und Symbole sind, und auf dem die Musik starke Ausdrucksmöglichkeiten bietet.

Theoretische Grundlagen

Aufgabe der Menschheit ist es, bewußter zu werden.
(C. C. Jung)

Grundlage der Psychotherapie ist die Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Eine wirkliche Beziehung kann nie statisch sein; sie

wächst, wird überprüft, vertieft und verändert sich unaufhörlich. Die meisten Klienten leiden an gescheiterten zwischenmenschlichen Beziehungen und an einer feindseligen, entfremdeten Beziehung zum wesentlichsten – zu sich selbst oder, in der *Jungschen* Terminologie, zum *Selbst*. Ein Ziel der Therapie ist es, dem Selbst vertrauen zu lernen, Selbsterkenntnis zu gewinnen, sich auf sich selbst verlassen und Entscheidungen treffen zu können, also die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Innerhalb des therapeutischen Kontextes können die in zwischenmenschlichen Begegnungen der Vergangenheit entstandenen Wunden geheilt und die Beziehung zum Selbst wiederhergestellt werden. Der Therapeut läßt sich als eine Art Weggefährte betrachten, als einer, der den Weg beleuchtet, damit das, was im Schatten liegt, sichtbar wird. Der therapeutische Prozeß ist zeitlich begrenzt; er beginnt meist in einer Phase der Angst, Verwirrung oder des Verlusts. Er kann sich einvernehmlich auf das Durcharbeiten eines bestimmten Themas beschränken oder offen angelegt sein. Aber die Suche nach Selbsterkenntnis und Individuation geht in jedem Fall auch nach dem Ende der Therapie weiter. Sie zieht sich durch das ganze Leben.

C. C. *Jung* beschreibt in seinen Werken die Spirale der Individuation. Das Ziel dieses lebenslangen Reifeprozesses ist Selbstverwirklichung, Individuation, eine einzigartige, ganze Person. Man kann diesen Prozeß kontinuierlich unterstützen, wenn man auf das Selbst hört, das die Sprache der Symbole spricht. Die Analytische Psychologie vertritt einen symbolhaften Ansatz, in dem imaginative, intuitive und gefühlsorientierte Erfahrungen vermittelt werden können.

Ein Symbol beinhaltet ein unbekanntes „Ding“, das das Selbst als eine Lektion für das Leben präsentiert. Ein Symbol ist nach *Jung* Ausdruck einer spontanen Erfahrung, die über sich hinaus auf eine Bedeutung weist, die sich in rationalen, d. h. immanent begrenzten Begriffen nicht vermitteln läßt. *Susan Langer* drückt das so aus: „Ein Symbol kann alles sein, was als Vehikel der Vorstellung funktioniert“ (*Langer* 1953). Ein Archetyp ist ein Symbol, ein bestimmtes und ursprüngliches Muster, ein Bild, ein Energiezentrum, aber ein Symbol ist nicht immer ein Archetyp.

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, die Botschaft zu verdrängen, aber das Symbol taucht immer wieder auf, lebt auf der unbewußten

Ebene weiter und kann sich pathologisch oder destruktiv äußern. Um dieses Geschenk des Selbst annehmen zu können, muß man das Bedürfnis nach Kontrolle aufgeben und sich dem Prozeß überlassen. Ein wesentlicher Aspekt dieses Prozesses ist die Begegnung mit dem Schatten. Der Schatten ist die dunkle, unbewußte, negative Seite der Persönlichkeit, die zugunsten des Ich-Ideals verdrängt wurde. Er kann sich z. B. in Egozentrismus, Bedürfnis nach Kontrolle, Feigheit, Geldgier, Bitterkeit, Eifersucht ausdrücken. Nach *Jung* projiziert der nicht selbstverwirklichte Mensch seinen Schatten auf andere, anstatt ihn zu integrieren. Um eine ganze Person werden zu können, muß der Schatten integriert und in die Persönlichkeit assimiliert werden:

„Einsicht in den Schatten führt zu jener Bescheidenheit, die zur Anerkennung der Unvollkommenheit notwendig ist. Es bedarf aber gerade dieser bewußten Anerkennung und Berücksichtigung, wo immer menschliche Beziehung hergestellt werden soll. Diese beruht nicht auf der Differenzierung und Vollkommenheit, welche nämlich den Unterschied hervorheben oder den Gegensatz herausfordern, sondern vielmehr auf dem Unvollkommenen, Schwachen, dem Hilfe- und Unterstützungsbedürftigen, das Grund und Motiv der Abhängigkeit bildet. Das Vollkommene bedarf des anderen nicht, wohl aber das Schwache, das Anlehnung sucht und darum dem Partner nichts entgegenstellt, was ihn in eine untergeordnete Position drängt oder durch eine moralische Superiorität demütigt.“
(*Jung*, G.W. 10, Par. 579)

In diesem Entfaltungsprozeß wird die Weisheit der Mythen deutlich. Jeder hat seinen individuellen Mythos, der die zentrale Bedeutung seines Lebens enthält. Es ist sehr wichtig, den eigenen Mythos zu erkennen und zu beginnen, ihn zu leben, und ihn nicht unbewußt zu lassen:

„Alles, was im Unbewußten liegt, will Ereignis werden, und auch die Persönlichkeit will sich aus ihren unbewußten Bedingungen entfalten und sich als Ganzheit erfahren... Was man der inneren Anschauung nach ist, und was der Mensch *sub specie aeternitatis* zu sein scheint, kann man nur durch einen Mythos ausdrücken. Er ist individueller und drückt das Leben genauer aus als die Wissenschaft. Sie arbeitet mit Durchschnittsbegriffen, die zu allgemein sind, als daß sie der subjektiven Vielfalt eines einzelnen Lebens gerecht werden könnten.“
(*Jung* 1967, S. 10)

Mythen sind voller Symbole und Archetypen, die uns mit vielen Generationen der Menschheit verbinden. Der Mythos lehrt, daß das Leben zyklisch und die Entfaltung des Selbst ein fortwährender Prozeß von Abstieg, Regression, Tod, Wiedergeburt und Wiederkehr ist (*Whitmont* 1982).

Es gibt eine enge Verbindung zwischen Mythos und Ritual. Das Ritual ist die Form, in der wir den Mythos ausdrücken. Rituale wie Initiation, Transformation, Kreation, Heldenmythen – alle beziehen sich auf Tod und Wiedergeburt. Jedes Nachvollziehen des Rituals heißt auch, eine schwierige Erfahrung zu durchleben. Dies bedeutet, daß ein Teil des Selbst stirbt, daß man etwas oder jemanden losläßt, es ist Transformation, Wiedergeburt oder wesentliche Veränderung. (Kenny 1982). Ich meine, daß die psychotherapeutische Beziehung eine Bühne für Rituale bereitstellt, eine sichere Umgebung, in der Geschichten aus den Tiefen des Klienten erzählt, ausgedrückt und nachgespielt werden können. Zu Ritualen gehören also Aktion, Schöpfung, Transformation und aktives Durcharbeiten eines Themas. In diesem Zusammenhang ist für mich die psychotherapeutische Arbeit mit künstlerischen Medien durch die Kombination und Integration verbaler und nonverbaler psychotherapeutischer Interventionen eine wirksame und ganzheitliche Heilmethode.

Musiktherapie – Theorie und Prozeß

„Logisches Denken ist ein Prozeß, in dem man der Wahrheit näher kommt – es führt zum Wissen. Verständnis ist eine direkte Erkenntnis der Wahrheit und führt zur Weisheit.“
(June Singer 1972)

Die expressiven Kunsttherapien werden im Bereich der Psychotherapie zunehmend anerkannt. Psychotherapie ist traditionell verbal orientiert und grundsätzlich auf eine Kommunikationshaltung beschränkt. Musik, Bewegung, Malerei und Drama eröffnen der therapeutischen Arbeit neue Dimensionen: Raum, Klang, Bewegung, Farben, Oberflächen. Darüber hinaus bieten diese nonverbalen Ausdrucks- und Beziehungsmöglichkeiten manchen Klienten eine nicht bedrohliche Gelegenheit, ihre isolierte Einkapselung zu durchbrechen und Verbindung nach außen aufzunehmen. Für andere erweitern sie die Möglichkeiten, wenn es darum geht, die verschlungenen Pfade der inneren Reise zu erforschen, sich auszudrücken und Einsichten zu erlangen.

Mittlerweile beziehen viele Therapeuten künstlerische Medien in ihre Arbeit ein, weil sie die verbalen Barrieren und Abwehrmöglichkeiten überwinden helfen und es erleichtern, sich der kreativen,

heilenden, inneren Kraft zu überlassen. Shaun McNiff bestätigt dies in seinem Buch „The Arts and Psychotherapy“:

„Wenn der Kunsttherapeut Aktion in die Psychotherapie einbringt, erkennt er damit die fundamentale Bewegung und den Lebensprozeß an. In der Therapie wie im Leben ist Aktion selten auf eine bestimmte Ausdruckshaltung beschränkt. Eine Ausdrucksform fließt aus der anderen. So bilden die expressiven Kunsttherapien Malerei, Tanz, Drama, Musik und Poesie im wesentlichen eine Einheit und ergänzen sich gegenseitig in der Praxis. In der psychotherapeutischen Arbeit zeigt sich, daß Menschen unterschiedliche Ausdrucksstile mit Stärken und Schwächen haben. Der eine ist eher visuell orientiert, während der andere die kinästhetische oder verbale Haltung bevorzugt. Wenn wir die psychotherapeutische Erfahrung für die volle Breite des Ausdrucks öffnen, erweitern wir Tiefe und Wirkungsmöglichkeit der Künste in der klinischen Arbeit. Eine integrierte Arbeit mit Kunst in der Therapie macht es möglich, auf den emotionalen Zustand des Klienten zu reagieren, und erleichtert den direkten und wirksamen Ausdruck.“
(McNiff 1981, S. VIII)

Als Musiktherapeutin und Musikerin lege ich den Schwerpunkt dieses Aufsatzes natürlich auf die Musiktherapie, beziehe aber andere künstlerische Medien, mit denen ich Erfahrung habe und für die ich zum Teil auch ausgebildet bin, in meine klinische Arbeit ein. Wesentlich scheint mir, mit Körperarbeit anzufangen. Der Körper ist Sitz der Affekte, Gefühle, Erfahrungen und Träume. J. Ch. Pearce (1977) schreibt: „Das Wissen des Körpers ist das Erleben des Seins...Wenn wir nicht der Körper sind, was sind wir dann?“ Der Körper erinnert sich an alles, obwohl das Bewußtsein dieses Wissen unterdrückt. Er enthält sogar Erinnerungen aus dem vorgeburtlichen Zustand.

„Wenn der Körper der Mutter während der Schwangerschaft große Mengen Adrenalin produziert, z. B. durch chronische Angst, Mißhandlung oder Furcht, hat der Embryo automatisch einen Anteil an diesen Stresshormonen; sie gehen durch die Plazenta. Der Embryo ist eingeschlossen in freischwebende Angst, eine Art permanenter Körper-Streß... Im Banne dieser Spannung kann sich der Embryo intellektuell nicht entwickeln oder die Bindung an die Mutter herstellen, die der Vorbereitung der Geburt dient.“
(Pearce 1977, S.22)

Das Formen und Gestalten der Landkarte des eigenen Körpers beginnt mit der Empfängnis und durchzieht das ganze Leben. Jede Erfahrung, jedes Gefühl, jede körperliche Krankheit oder Verletzung werden in diese Landkarte eingeschrieben. Die Muskeln erinnern sich, die Nervenenden wissen, und auf der Ebene der Zelle ist alles Gewesene dokumentiert. In anderen Worten: Der Körper weiß und lügt nicht.

Musik ist eng mit dem Körper verbunden. Sie entsteht aus dem Körper. Die Impulse werden durch den atmenden, pulsierenden Körper übertragen und in Rhythmen und Klangmuster verwandelt. Musik ist Spannung und Auflösung und reflektiert somit den Lebensprozeß von Tod und Wiedergeburt. Musik ist dauernde Bewegung, dauerndes Fließen und dauernde Veränderung. Musik bewegt sich mit dem Körper und umgekehrt. Streß und Krankheit stören die Harmonie des Körpers, der rhythmische Fluß wird unterbrochen, und das ganze Wesen ist disharmonisch und aus dem Gleichgewicht geraten:

„...Gesundheit ist ein Zustand von vollkommenem Rhythmus und Klang. Und was ist Musik? Musik ist Rhythmus und Klang. Wenn die Gesundheit gestört ist, ist die Musik nicht in Ordnung. Bei all den Beschäftigungen des Lebens, die von Schönheit inspiriert sind, bei denen der göttliche Wein ausgegossen wird, ist Musik.“

(Inayat Khan 1962, S.2)

Musik ist also Bewegung, und Bewegung ist Musik. Im therapeutischen Prozeß ist es wichtig, dem Klienten dazu zu verhelfen, in seinem Körper zu sein, ihn in der Gegenwart zu erfahren, zu hören, was er jetzt sagt, und der Musik zu lauschen, die von dieser authentischen Körperebene ausgeht.

Metaphorische Improvisation

„Jeder Augenblick der Bewegung ist ein Augenblick der Schöpfung. Diesen Augenblick zu berühren, Bewußtsein in diese Bewegung zu bringen, trifft den Kern des Seins und weiß gleichzeitig mit der Geste, daß sie das Sein selbst ist.“

(Marion Woodman 1982, S. 111)

Musik ist als Nahrung für die Seele, als Sprache der Gefühle und Ausdruck des Unsagbaren bezeichnet worden. In den Bereichen Musikerziehung, Musikgeschichte und Musikpsychologie gibt es zahlreiche Bücher und Aufsätze über den Einfluß der Musik auf den Menschen. In vielen mystischen Schriften finden sich vielfältige Aussagen, in denen Musik als heilende Kraft und göttliche Stimme bezeichnet wird. Man kann wohl annehmen, daß Musik, unabhängig von den eigenen Überzeugungen über ihre Wirkung oder ihr Wesen, sich für jeden Menschen in einzigartiger Weise darstellt. Musik wird von jedem Menschen individuell erfahren, und ein und dasselbe

Stück wird sogar unterschiedlich wahrgenommen, wenn man es im Abstand von wenigen Minuten wiederholt.

Musik spiegelt etwas im Hörer im Augenblick des Hörens oder Schaffens. Musik reflektiert das „Jetzt“. Sie macht Bilder, Gefühle und Erinnerungen zugänglich und faßt diese Erfahrungen in eine geschlossene Form. Im Verlauf der Therapie kann man den auffallendsten Teil des Klangsymbols näher betrachten und das übrige für später aufheben, wenn die Zeit dafür reif ist. Weil Musik eine geschlossene Form hat, mit Anfang und Ende, handelt es sich nicht um eine Erfahrung des Auseinandernehmens, des Herausnehmens eines Teils, sondern um eine der Ganzheit, denn musikalischer Ausdruck ist in jedem Augenblick zutiefst „ganz“.

Musik ist Symbolsprache. Sie ist wohl abstrakt wie konkret. Musik ist gegenwärtig im Augenblick des Hörens oder Spielens und gleichzeitig voller Geschichte, läßt augenblicklich wichtige Ereignisse der Vergangenheit erinnern oder schafft Bilder, die über den Augenblick hinausgehen. Musik kann ein Traumbild transportieren, einen Mythos sichtbar machen. Die Symbole erreichen durch den kreativen Prozeß das Bewußtsein, und ein Stück des Unbekannten wird klarer. Carolyn Kenny (1982, S. 61) schreibt:

„Das Verhältnis zwischen dem Mythos von Tod und Wiedergeburt und der Spannung und Auflösung in der Musik ist eines der Reflektion. Die Musik reflektiert den Mythos und umgekehrt. Konkreter ausgedrückt, dient die Musik dem Mythos als Vehikel, sie stellt ihn in Zeit und Raum, indem sie ihm eine lebendige, symbolische Form gibt. Das geschieht durch die Struktur der Musik. Musik drückt den Mythos aus, indem sie ihn durch sinnliche Wahrnehmung verfügbar macht. Sie läßt den Mythos gewissermaßen erstarren und gibt ihm eine bearbeitungsfähige Form. So kommt der Mythos durch die Musik zu uns.“

In meiner klinischen Arbeit benutze ich einen Prozeß, den ich *metaphorische Improvisation* nenne. Dabei wird die Essenz eines Symbols oder einer Erfahrung durch Klang, Rhythmus, den Körper oder verschiedene Instrumente ausgedrückt. Das Werk kann wie eine willkürliche Ansammlung von Geräuschen klingen, aber jede Äußerung ist Teil der Reise, und alle Geräusche müssen hervorgebracht und gehört werden. Was entsteht, ist Ausdruck dafür, wo sich der Klient in diesem Augenblick befindet. Er kann auf der Suche sein, so als ob er das Zentrum eines Mandalas umkreist. Oder er erfährt Chaos und Furcht und fängt an, sich von seinem Körper zu trennen. Wenn der Klient den Kampf des Ich aufgibt und sich dem Prozeß

überläßt, verändert sich der Charakter der Musik. Jetzt kommt der Ausdruck aus der Tiefe seines Wesens: die Musik ist vollständig und wahr. Dies nenne ich *authentische Musik*. Und die Erfahrung dabei ist eine Erfahrung der Bewegung.

Das hat nichts mit dem Talent, musikalischen Fähigkeiten oder virtuoser Perfektion zu tun. Es geht auch nicht um exquisite, künstlerisch gut aufgeführte Musik (obwohl es das auch dabei geben kann). Authentische Musik kann aus nur einigen klingenden Tönen bestehen. Wichtig ist, daß sie den Klienten im Kern seines Wesens berührt. Sie drückt Leiden, Schmerz, Angst und Freude auf der Reise aus. *Jung* sagt über den Unterschied zwischen Vollkommenheit und Vollständigkeit:

„... (man) muß bedenken, daß zwischen *Vollkommenheit* und *Vollständigkeit* ein wesentlicher Unterschied besteht: das Christusbild ist annähernd vollkommen (wenigstens ist es so gedacht), der Archetypus aber (soweit bekannt) meint *Vollständigkeit*, ist aber weit davon entfernt, vollkommen zu sein... Man strebt natürlicherweise nach *Vollkommenheit* in irgendeiner Richtung. Der Archetypus dagegen vollendet sich in seiner *Vollständigkeit*... Das Individuum mag sich zwar um *Vollkommenheit* mühen..., muß aber zugunsten seiner *Vollständigkeit* sozusagen das Gegenteil seiner Absicht *erleiden*.“
(*Jung, G.W. 9/II, Par. 123*)

Der Prozeß des Musikmachens hat einen Aspekt, der sich wesentlich von jedem verbalen Ansatz unterscheidet: ich (die Therapeutin) habe die Möglichkeit, mich dem Klienten in seinem Musikmachen anzuschließen. Die Erfahrung wird zu einem geteilten Unternehmen. Der Therapeut gibt sein Ich nicht auf in dem Prozeß, sondern benutzt die Musik zur Bestätigung, Unterstützung oder Konfrontation, um den Weg zu erhellen. Diese geteilte musikalische Erfahrung kann verschiedene Formen annehmen. In der anfänglichen Begegnung kann der Therapeut den Dialog initiieren und sacht, ohne Worte, den Klienten zu einer Beteiligung ermutigen. Das ist eine gute Möglichkeit, das Eis zu brechen, da Musik wirklich freudig und gut ist („gut“ hier im Sinne der Objekt-Beziehungs-Theorie vom guten, nährenden Objekt).

Später, wenn das Vertrauen etabliert ist, beginne ich nur selten, sondern lasse den Klienten den Weg angeben. Ich übernehme z. B. einen bestimmten Aspekt oder eine Rolle des momentanen Bildes oder der Assoziation. Mit Hilfe der *Psychodramatechnik* des *Rollenwechsels* lasse ich den Klienten zeigen, wie z. B. der wilde, brüllende

Löwe oder die strenge, kritische Königin klingt. Allerdings empfiehlt sich der Rollenwechsel nicht immer; bei Klienten mit einem schwachen Ich z. B. kann die Identifikation mit der negativen Seite gefährlich und destruktiv sein. Manchmal muß auch der Klient seine Bemühungen um die authentische Musik ausschließlich selbst ausdrücken, denn letztlich sind wir alle allein. Hier wird der Therapeut zum Zeugen.

Wie bereits gesagt, ist die Musiktherapie eine expressive Therapieform. Und der Ausdruck, der zur Katharsis führen kann, ist eine wichtige Phase in der Therapie. Wenn der Ausdruck sich nach innen wendet, werden Teile der Person abgespalten und sterben ab. *Marion Woodman* (1982) sagt: „Blockierter Ausdruck führt zu Depression und letztlich zum Zusammenbruch.“ Aber Ausdruck allein hat noch keine heilende Wirkung, er bekommt möglicherweise Aufmerksamkeit für reines Angeben. *Nach dem authentischen Ausdruck muß es eine Phase des Verstehens, der Einsicht und der Integration geben.* Der Sinn des Rollenwechsels für den Klienten besteht darin, Wissen über die abgespaltenen Schattenfiguren zu erwerben und seine Projektionen zurückzunehmen, um sie langsam in seine Person zu integrieren.

Die Reise durch die Unterwelt

„Diese innere Welt ist genauso real wie die äußere Welt, die uns vertraut ist; sie ist sogar realer, weil sie unbegrenzt und ewig ist und sich nicht, wie die äußere Welt, immer wieder verändert und verfällt.“
(*Barbara Hannah* 1981, S. 15)

Die Begegnung mit dem Schatten, mit dem, was man in sich selbst ablehnt, ist eine schwierige Aufgabe. Sie läßt sich vergleichen mit dem Betreten der Unterwelt mit ihren geisterhaften Gestalten, verschlingenden Monstern, Dunkelheit und Tod. Paradoxerweise ist aber in der Dunkelheit Licht und Leben. Den Mythen von Tod und Wiedergeburt entsprechend muß das Alte sterben, bevor das neue Leben entstehen kann. Wenn wir vor unserem Schatten davonlaufen und uns von ihm abwenden, wird er uns überwältigen. *Jean Bolen* (1986, S. 294) beschreibt diese Unterwelt so:

„Symbolisch betrachtet, kann die Unterwelt tiefere Schichten der Psyche darstellen, einen Ort, wo Erinnerungen und Gefühle ‚begraben‘ wurden (das persönliche Unbewußte) und wo Bilder, Verhaltensmuster, Instinkte und Gefühle, die archetypisch und der ganzen Menschheit eigen sind, auftreten (das kollektive Unbewußte).“

Man braucht Mut, um sich seinem Schatten zu stellen, aber auch darin liegt wieder ein Paradox: Der Schatten, dessen Erscheinung und Macht bekannt wird, ist nicht länger ein unkalkulierbarer Feind, sondern eine anerkannte Quelle von Stärke und Weisheit. Dies ist die positive, helle Seite des Schattens.

Mit Musik kann man den Schatten sehr gut zugänglich machen und mit ihm arbeiten. Dabei ist allerdings Vorsicht geboten, denn nicht jeder kann diese Reise antreten. *Barbara Hannah* (1981, S. 6) schreibt:

„Die Angst, die uns vor dieser Reise ins Unbekannte zurückschrecken läßt und sie wirklich zu einem 'gefährlichen Unternehmen' macht, ist die Angst davor, von den Inhalten des Unbewußten überschwemmt zu werden. Diese Inhalte sind an sich nicht gefährlicher als die der Außenwelt, aber so wie wir zum Beispiel die Orientierung in einem schwierigen Gespräch verlieren können, das wir ohne Angst gut hätten führen können, so kann es uns auch in der Konfrontation mit dem Unbewußten ergehen, wobei die Konsequenzen sogar noch erschreckender, weil unbekannt, sind... Man muß sehr stabile Wurzeln und einen guten Stand in der Außenwelt haben, bevor man einen solchen Versuch unternehmen kann.“

In der musiktherapeutischen Sitzung muß der Prozeß deshalb genau kontrolliert werden, weil die Gewalt der Musik sonst Schaden zufügen kann. Wenn das Setting sehr stabil und sicher ist, der Klient fest auf dem Boden der Realität steht und der Therapeut in seiner Führerrolle erfahren ist, dann kann die Erforschung der Unterwelt zu Katharsis und immenser Transformation führen. In diesem Ritual tritt die verbale, geradlinige Art des Vorgehens und Ausdrückens des Gehörten zurück, und die Tür zu einer Welt voller Symbole und uralter Mythen steht weit offen.

Musik ist eine Flüssigkeit, die mit ihrem Schöpfer wogt und fließt. Sie gibt dem Schatten eine Stimme. Sie ruft ihn in der Gegenwart an, und er wird hörbar. Das Paradox liegt darin, daß der Klient sich dem Energieleben des Unbewußten überlassen muß, gleichzeitig aber der Prozeß des Musikmachens eine bewußte, kontrollierbare Anstrengung erfordert. Metaphorisch gesprochen, wird die Musik zur Brücke zwischen der äußeren Welt und der Unterwelt. Natürlich muß auch hier der verbale Dialog die nonverbale Arbeit ergänzen. Nach einer starken Musikerfahrung sind die Worte allerdings oft einfach nicht vorhanden. Es braucht seine Zeit, bis die Erfahrung in Worte gefaßt werden kann. *Carolyn Kenny* (1982, S. 90) beschreibt die Verbindung von Schatten und Musik:

„Der Schatten reagiert auf Musik. Er ist die verborgene Seite, die stille, versteckte Seite. Das kann die dunkle Seite sein, die wir so leicht verstecken – Böses, Angst, Sorgen, Schmerzen, aber auch die versteckte Freude und Ausgelassenheit. Er ist Selbst und doch nicht Selbst – eine vermittelnde Marionette, mit der wir eine Zeitlang spielen. Er ist klar – hat keine Eigenschaften, nur Schwarz gegen Weiß. Er bringt Klarheit. Er ist Magie. Er weint. Er berührt jemanden, körperlos, als Symbol der Begegnung. Er neckt. Er kämpft, wo wir nicht kämpfen können. Er kann den inneren Tanz nicht verbergen. Er ist ruhig, aber spricht von ‚anderem‘ als Worte. Er ist Kind, das nie gespielt hat, ein Baby, das nie gewiegt wurde. Er ist Tod und Geburt. Er ist überlebensgroß und kleiner als ein Samenkorn. Ohne den Schatten gibt es kein Licht.“

Der Mythos von Persephone. Eine Fallgeschichte aus der Musiktherapie.

Um den oben beschriebenen musiktherapeutischen Prozeß zu verdeutlichen, will ich ein Stück der Reise beschreiben, bei der ich als Therapeutin eine Frau Ende zwanzig begleitete, eine Klientin aus der Psychiatrie. Ich nenne sie hier „Helen“. (Vielleicht habe ich den Namen dieser lieblichen Göttin gewählt, weil ich Helen, als ich sie näher kennenlernte, wunderschön fand.

Als ich Helen das erste Mal traf, ein paar Tage nach ihrer Einlieferung, sah sie blaß und abgezehrt aus und war nach Aussage ihres Psychiaters depressiv und stark suizidal. Sie stand allem Anschein nach an der Schwelle des Todes; gleichzeitig wirkte sie wie ein neugeborenes Kind, als sie sich in Embryohaltung auf den Boden legte. Helen war gebildet und erfolgreich in ihrem Beruf, sie konnte sich klar und präzise ausdrücken. Aber sie war emotional blockiert. Ihr Gesicht war ausdruckslos und sie zeigte nichts von ihren Gefühlen. Sie war klug genug, um ihre verbalen Abwehrmechanismen zu erkennen, außerdem liebte sie Musik; deshalb bat sie um Musiktherapie.

Bei unserer ersten Begegnung lag sie auf dem Boden, und wir hörten Musik. Nach einer Weile liefen ihr die Tränen übers Gesicht. Wochen später sagte sie mir, daß sie monatelang nicht geweint habe und daß sie noch nie geweint habe, wenn jemand dabei war, den sie gerade erst kennengelernt hatte. Aber die Musik sei so traurig gewesen und hätte so genau ihrem Gefühl entsprochen. Und sie sagte, in diesem Augenblick hätte sie gewußt, daß hier ein sicherer Ort sei, an dem sie arbeiten oder einfach da sein könne.

Ich muß zunächst einen Mythos erzählen, der meiner Überzeugung nach mit Helens eigenem Mythos verbunden ist: die Geschichte von *Persephone*, Jungfrau und Königin der Unterwelt.

Persephone war die einzige Tochter von Zeus und Demeter, die Freude ihrer Mutter. Das sorglose Mädchen pflückte Blumen auf einer Wiese, als sich plötzlich die Erde öffnete und Hades in seinem von schwarzen Pferden gezogenen Wagen hervor kam. Er hob sie schnell auf und nahm das weinende Mädchen als seine unfreiwillige Braut mit sich in die Unterwelt. Demeter war verzweifelt und suchte neun Tage und Nächte nach ihr. Schließlich erfuhr sie, daß ihre Tochter von Hades entführt worden war. Sie verfiel in eine tiefe Depression, und da sie die Göttin des Getreides war, ließ sie nichts mehr wachsen. Das Land wurde trocken und unfruchtbar.

Schließlich hörte Zeus ihre Geschichte an und schickte Hermes in die Unterwelt, um Persephone zurückzubringen. Persephone war hochofrend, und so nahm sie die Granatapfelkerne, die Hades ihr anbot, an, bevor sie ihn verließ. Hermes brachte Persephone zu Demeter zurück.

Nach der glücklichen Wiedervereinigung fragte Demeter voller Sorge, ob Persephone irgendetwas in der Unterwelt gegessen habe. Mit Kummer vernahm sie die Geschichte von den Granatapfelkernen, denn dies bedeutete, daß Persephone zwei Drittel des Jahres bei ihr und ein Drittel bei Hades in der Unterwelt verbringen würde. Hätte sie nichts gegessen, wäre sie ihrer Mutter ganz zurückgegeben worden. Persephone wurde später Königin und Führerin der Unterwelt.

Wie Persephone wurde auch Helen sehr früh zu einer Ehe gezwungen, zu einer Ehe wahrhaft in der „Unterwelt“, mit sexueller Mißhandlung, Verachtung und Zerstörung. Es war die Hölle auf Erden, und Helen wurde gequält und gefangen gehalten. In dieser schattenhaften Nicht-Existenz verbrachte sie fünf Jahre. Dann wurde etwas in ihr aktiviert, etwas, das ihr sagte, sie habe ein besseres Leben verdient, und sie schaffte es, dem Gefängnis zu entfliehen. – In ihrem Buch „Göttinnen in jeder Frau“ schreibt *Jean Bolen* (1986, S. 318):

„Die Persephone-Frau kann über Persephone, die Kore (der Jungfrau-Aspekt) hinauswachsen, wenn sie das Leben selbständig konfrontieren und sich um sich selbst kümmern muß. Bei vielen (...) ist eine solche Unabhängigkeit zum ersten Mal nach einer Ehescheidung möglich... Eine Persephone-Frau kann sich in mehreren verschiedenen Richtungen entwickeln, die inhärente Möglichkeiten dieses Archetyps sind, und zwar durch die Aktivierung anderer Göttinnen-Archetypen oder indem sie ihren Animus entwickelt.“

Genau dies hatte Helen getan. Sie entwickelte ihren Animus, die maskuline, entschlußfähige, fokussierte Seite der Persönlichkeit. (Nach *Jung* muß man die Spannung der Gegensätze ausgleichen, indem man die Kämpfe des männlichen und weiblichen Prinzips, Animus und Anima, ausbalanciert.) Sie ging in eine andere Stadt, studierte und heiratete wieder. Diesmal wählte sie ihren Partner

selbst. Eine Zeit lang ging alles gut. Dann begannen Alpträume, die nach und nach ihr Leben überschatteten. Mit den Alpträumen kam Panik und überwältigende Angst. Helen wurde immer depressiver, ihr Leben schien wertlos, und sie geriet in einen Zustand der Dekompensation. So kam sie in die Psychiatrie.

Nach meiner Auffassung hatte das Selbst, das für die Träume verantwortlich ist, verlangt, Helens Ich solle sich mit den verdrängten Gefühlen von Ärger, Bitterkeit, Scham und Verletzung auseinandersetzen. Sie mußte sich reinigen und sich ihrem Schatten und damit ihrem Anteil an der forcierten Ehe stellen. *Marion Woodman* (1982, S. 144) sagt über die Destruktion, die das Nichtintegrieren des weiblichen Prinzips anrichten kann:

„Anstatt es ihrem positiven Animus zu erlauben, sie in ihre eigenen spirituellen Tiefen zu führen, zerstört und kastriert sie ihn. Sie ist dem Konzentrationslager entkommen, hat aber keine wirkliche Balance gefunden: Sie kann weder das kreative Potential kanalisieren noch ihre perfektionistischen Ideale auf menschliche Dimensionen bringen. Diese vampirhafte Energie wird ausgeglichen durch abgelehnte Weiblichkeit und unterstrichen durch unbewußte Sexualität, denn wenn eine Frau kein authentisches Verhältnis zu ihrem Körper hat, sickert die Sexualität unbewußt durch. Unsere Kultur wird so mit wildem männlichen Machtstreben überfrachtet, mit empörter Männlichkeit und wütender Weiblichkeit. Psychische Vergewaltigung ist weit verbreitet, und tatsächliche Vergewaltigung ist eine wachsende Gefahr innerhalb und außerhalb der eigenen Wohnung.“

In Situationen extremer Gefahr ist Verdrängung oft unerlässlich, aber das Unbewußte schlägt mit enormer Kraft zurück, wenn man sich nicht um die Wirkung des Traumas kümmert. Helens Aufstieg aus der Unterwelt wurde durch Teamarbeit möglich, bei der ich als Musiktherapeutin nur einen Anteil hatte. Die eigentliche Heldin war Helen selbst, die sich mutig allen Schrecken stellte. Obwohl sie manchmal nicht mehr konnte und kurz vor dem Aufgeben stand, die Tiefe der Verzweiflung endlos und der Schmerz schlimmer als der Tod schien, machte sie weiter und arbeitete sich durch.

Die Musiktherapie bestand aus vielen Phasen, von denen ich nur einige beleuchten will. Relativ schnell tauchte ein Aspekt ihrer Persona auf, den wir, als er deutlicher wurde, die „Eisenfrau“ nannten. Die „Eisenfrau“ war scharf, kühl und gesammelt, sie war berufstätig und arbeitete sehr hart, hatte einen eisernen Willen. Sie war nicht kalt und unsensibel, besaß viel Sinn für Humor, der manchmal in einer spielerischen Improvisation durchbrach, aber sie zeigte nie eine

Schwäche. Schwachsein war verboten. Schwache Menschen konnten verletzt oder getötet werden.

Die Qualitäten der „Eisenfrau“ (Animus) gaben Helen die Kraft, die Scheidung durchzusetzen und ein neues Leben zu beginnen. Dabei leisteten sie ihr gute Dienste, denn ohne sie hätte sie umgebracht werden können oder wäre psychisch gestorben. Aber auf lange Sicht (wie Woodman es beschrieben hat) ist die Schattenseite der Eisenfrau auch tödlich giftig. Unter ihrer rigiden Maske versteckte sich ein anderer Aspekt, das „Kleine Mädchen“, das sich fast nicht traute, hinzusehen, ein kleines zitterndes Häufchen Elend in der Ecke mit großen, traurigen Augen.

Helen war empört, als sie zuerst auftauchte; sie wollte nichts mit ihr zu tun haben mit diesem bemitleidenswerten und schwachen Wesen. Allmählich entdeckte sie aber das verlorene Kind in sich und sah, daß dieser abgespaltene Teil viel Nahrung brauchte. Wir verbrachten viel Zeit mit dem „Kleinen Mädchen“, ließen sie die Welt erforschen, spielen oder einfach nur sein. Manchmal bat sie mich, meine Musik für sie zu spielen, dann legte sie sich auf den Boden und ließ sich von der Musik wiegen und tragen. Sie weinte über ihren Mißbrauch und ihre Verletzung. Dann tauchten Gefühle von Unwert und Verzweiflung auf, und sie versank in einem schwarzen, selbstmörderischen Loch. Dies sind die dunklen Stunden der Reise, die man durchleben und aushalten muß. Trauern und Vergeben sind in der Regel die heilenden Auswege.

In dieser Zeit wurde ich zum Archetyp der „guten, nährenden Mutter“. Helen, als Persephone-Tochter, hatte eine Demeter-Mutter, die aber anscheinend nicht mit dem lebensspendenden Aspekt des Mutterarchetyps identifiziert war, sondern eher mit der depressiven, trauernden Demeter; sie war handlungsunfähig. Helens Mutter war kränklich, als Helen heranwuchs, so daß sie eher die Mutter versorgte als von ihr versorgt wurde.

In der letzten Phase der Therapie, kurz vor dem Ende, ging es um die Wiederaneignung der Macht. Da sie zum Opfer gemacht worden war, war dies ein wesentlicher Teil der Arbeit. Helen mußte sich ihren eigenen Einfluß auf ihr Leben bestätigen, als „Eisenfrau“, die das „Kleine Mädchen“ im Arm hielt, eine wirkliche Heldin, die die volle Breite ihrer Gefühle ausdrücken und Entscheidungen treffen kann.

In den Mythen von Tod und Wiedergeburt gibt es eine rituelle Tötung, eine Begegnung mit dem Tod, bevor neues Leben entsteht. Dieses Ritual hieß für Helen, ihre Macht von dem, der sie zum Opfer gemacht hatte, zurückzuholen. Diese Arbeit fand größtenteils in der Psychodrama-Gruppe statt, in der ich als Co-Therapeutin auch tätig war und an der sie teilnahm. Nach diesen Sitzungen spielten wir im Musiktherapieraum traurige und wiegende Musik.

Hier hört mein Anteil an Helens Geschichte auf; sie war nun dabei, zu werden, die sie werden sollte. Die Gefahren waren keineswegs vorüber, aber als Königin der Unterwelt kannte sie sich aus und wußte auch, wie sie zurück in das pulsierende Leben der Außenwelt kommen konnte.

„Ist eine Persephone-Frau einmal in ihre eigenen Tiefen hinabgestiegen, hat sie das tiefliegende Reich der archetypischen Welt erforscht, und sie hat keine Angst, zurückzukehren und die Erfahrung erneut zu erleben. Erst dann kann sie zwischen der gewohnten und der ungewohnten Realität vermitteln. Sie hat furchteinflößende oder schreckliche irrationale Erfahrungen, Visionen oder Halluzinationen gehabt oder eine numinose, spirituelle Begegnung erlebt. Ist sie in der Lage, das weiterzugeben, was sie dabei gelernt hat, kann sie zur Führerin anderer Menschen werden.“

(Jean Bolen 1986, S. 321)

Ich habe hier einen psychotherapeutischen Ansatz der Musiktherapie beschrieben, der von dem Werk C. G. Jungs beeinflusst ist. Ich habe die Verwandtschaft von Musik und Mythos beschrieben und die Art, in der das psychotherapeutische Ritual die intrapsychische Arbeit des Klienten hält und stützt. Wenn man Musik mit Achtung behandelt, hat sie eine emotionale Unmittelbarkeit, die sowohl den Klienten augenblicklich mit verdrängtem affektivem Material in Verbindung bringt als auch als wesentliche therapeutische Intervention dient.

Obwohl ich mich hier auf die Beschreibung der klinischen Arbeit mit Einzelklienten beschränkt habe, eignet sich dieser Ansatz auch für die Gruppenarbeit. In der Gruppe hat das Musikritual allerdings eine ganz andere Form; die soziometrischen Energien und Übertragungen können hier die Arbeit des Protagonisten in einer Art verstärken und beschleunigen, wie es in der Einzeltherapie nicht möglich ist. Jeder muß sich selbst überlegen, welchen Weg er gehen will und wie die Musik in seine Arbeit paßt. Musik hat die Macht, ans Herz zu rühren, Veränderungen zu ermutigen und unser Wachstum

zu unterstützen. Es kann eine überwältigende Erfahrung sein, ihre Schönheit herbeizurufen und ihre heilenden Eigenschaften zu bestärken.

„Das Leben ist abhängig vom rhythmischen Arbeiten des ganzen Körpermechanismus. Der Atem manifestiert sich als Stimme, als Wort, als Klang, und der Klang ist immer hörbar, der Klang außerhalb und innerhalb unseres Wesens. Das ist Musik; es gibt Musik innerhalb und außerhalb von uns selbst. Musik inspiriert nicht nur die Seele großer Musiker, sondern jeden Säugling, der im Augenblick seiner Geburt anfängt, die kleinen Arme und Beine im Rhythmus der Musik zu bewegen. Es ist deshalb nicht übertrieben zu sagen, daß Musik die Sprache der Schönheit ist.“

(Sufi Inayat Khan 1962, S. 3)

Übersetzung aus dem Englischen von Irmgard Hölscher.

Literatur

Bolen, Jean, Goddesses in Everywoman, Harper & Row, New York 1984; dt.: Göttinnen in jeder Frau, Sphinx Verlag, Basel 1986.

Hannah, Barbara, Encounters with the Soul: Active Imagination, Sigo Press, Boston, Mass. 1981; dt.: Begegnungen mit der Seele. Aktive Imagination – der Weg zu Heilung und Ganzheit, Kösel, München 1985.

Jung, C. G., Gesammelte Werke Bd. 1-20, Walter Verlag, Olten.

Jung, C. G., Erinnerungen, Träume, Gedanken, hrsg.v. A. Jaffé, Walter Verlag, Olten 1986.

Kenny, Carolyn, The Mythic Artery, Ridgeview Publ. Co., Atascadero, Cal. 1982.

Khan, Inayat, Music. Sufi Publ. Co., Surrey 1962; dt.: Musik. Esoterische Lehren von Klang und Rhythmus, F. Schickler Verlag, Berlin 1987.

Langer, Susan, Feeling and Form: A Theory of Art, Routledge & Kegan Paul, London 1953.

McNiff, Shaun, The Arts and Psychotherapy, Charles C. Thomas Publ., Springfield, Ill. 1981.

Pearce, Joseph Chilton, Magical Child, Bantam New Age Books, New York 1977.

Singer, June, Boundaries of the Soul, Anchor Press/Doubleday, New York 1972.

Whitmont, Edward, The Symbolic Quest, Princeton University Press, Princeton, N.J. 1969.

–, Return of the Goddess, Crossroad, New York 1982.

Woodman, Marion, Addiction to Perfection, Inner City Books, Toronto 1982.

Musik und Traum

Zur Arbeit mit Träumen aus der Sicht der Integrativen Musiktherapie

Isabelle Frohne-Hagemann

Musik, Traum und Bewußtseinsfunktionen

In diesem Beitrag möchte ich auf einige Aspekte der Verwandtschaft von Musik- und Traumerleben eingehen und die klinische Methodik integrativ-musiktherapeutischer Arbeit mit Träumen in Einzel- und Gruppentherapien darstellen.

Unter Zugrundelegung eines bestimmten Modells der Gehirn- und Bewußtseinsforschung, der „Hemisphärentheorie“ (Ornstein 1976, 1986) spricht vieles dafür, daß wir die Welt mit Hilfe zweier Bewußtseinsmodalitäten wahrnehmen, wobei es kein Geheimnis ist, daß in unserer Gesellschaft die rational-strukturierenden Aktivitäten der linken Gehirnhemisphäre besser gefördert und höher bewertet werden als die intuitiv-schöpferischen Aktivitäten, die durch die Arbeit der rechten Hemisphäre anstehen. Vielen Menschen ist die kreative Arbeitsweise, wie sie die rechte Gehirnhemisphäre ermöglicht, fremd. Doch könnte uns die Arbeit mit Musik und Traum helfen, die Phänomene ernster zu nehmen, die der rechten Hemisphäre zuzurechnen sind. Denn je mehr wir die Sklaven des linkshemisphärischen Wahrnehmungs- und Funktionsmodus werden, der sich die Welt im Grunde distanzierend und logisch analysierend buchstäblich „vom Leibe“ hält, desto mehr erleben wir die Manifestationen der rechten Hemisphäre im Bereich des Wahrnehmens und Handelns als fremd, bedrohlich und unkontrollierbar. Natürlich ist die Hemisphärentheorie nur eine unter den neueren Explikationsmodellen des „brain functioning“, und es wäre sicher verfehlt (obwohl sich dies so bequem anbietet), die kunsttherapeutischen Methoden allein auf diesen Ansatz zu gründen. Bei der derzeit rasanten Entwicklung in den Neurowissenschaften sind vorzeitige Festlegungen sicher nicht angebracht. So müßte der „He-