Ziele der Musiktherapie

Musiktherapie entwickelt und stärkt:

- Selbstberuhigungsfähigkeit
- Selbstwert und Würde
- Selbststeuerung, Schutz- und Kontrollfähigkeit
- Fähigkeit, Emotionen zu regulieren
- Integration von fragmentierten Anteilen der Erinnerung
- Kommunikation nach innen und außen
- Beziehungs- und Vertrauensfähigkeit
- Gefühle von Verbundenheit, als Gegenpol zum Gefühl der Isoliertheit

Ansprechpartner für die fachliche Beratung

Deutschland
Dr. Gitta Strehlow, Hamburg
strehlow@bkb.info
Hanns-Günter Wolf, München
hanns-guenter_wolf@t-online.de
Dr. Andreas Wölfl, München
awoelfl@freies-musikzentrum.de

Österreich
Dr. Edith Wiesmüller, Wien
edith.wiesmueller@wienkav.at

Eine Information der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft. Stand 2/2019

Kontakt

Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft (DMtG) e.V.
Naumannstraße 22
10829 Berlin
030. 29 49 24 93
info@musiktherapie.de
www.musiktherapie.de
www.facebook.com/musikwirkt

DEUTSCHE
MUSIKTHERAPEUTISCHE
GESELLSCHAFT

Fotos: Titel: Titel und Seite 5: Foto Rainer Hotz / DMtG. Seite 2 CC BY-SA 2.0 www.flickr.com/photos/forkristian, Seite 4 freeimages.com / Militaru Alin Cristian

Musiktherapie mit traumatisierten Menschen

Wege aus der Erstarrung finden

DEUTSCHE
MUSIKTHERAPEUTISCHE
GESELLSCHAFT

Das innere Eis brechen

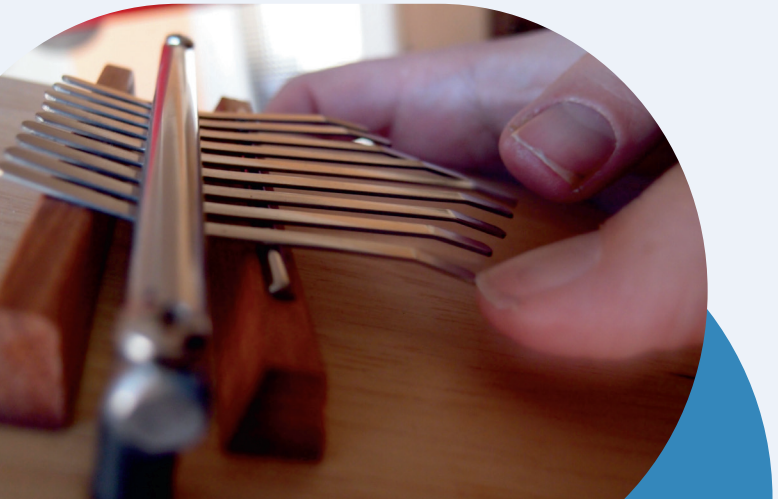
Mit Klängen zurück zur Leichtigkeit

Traumatische Erlebnisse, wie z. B. das Erleben von körperlicher oder sexueller Gewalt, können tiefe Spuren in der Seele eines Menschen hinterlassen. Gängige Symptome sind wiederkehrende Bilder, Albträume oder Angstzustände, deren Behandlung in einer speziellen Therapieform, der Traumatherapie, erfolgt. Hier werden in aufeinander abgestimmten Phasen den Betroffenen stabilisierende Hilfestellungen gegeben und sie darin gefördert, das Erlebte in Worte zu fassen und es somit zu verarbeiten. Die Musiktherapie unterstützt dieses traumaspezifische Vorgehen in mehrerlei Hinsicht.

In der Folge von Traumatisierung sind bestimmte Bereiche im Gehirn fehlaktiviert und nicht mehr miteinander verbunden. Durch Musik können nicht nur gezielt Emotionen angesprochen werden, sondern auch, wie entsprechende neurobiologische Studien zeigen, unterschiedliche Bereiche im Gehirn aktiviert, reguliert und miteinander vernetzt werden. Daher kommt dem Einsatz von Musik in den verschiedenen Phasen der Traumabehandlung in dieser Hinsicht eine ganz besondere Rolle zu.

Wie werden die Vernetzungsprozesse in der traumaspezifischen Musiktherapie umgesetzt?

Der Einsatz musikalischer Mittel, wie die Arbeit mit der Stimme, mit Klängen und Instrumenten erfolgt in der Traumatherapie wegen der Gefahr der Reizüberflutung besonders dosiert und behutsam. Elemente therapeutischen Arbeitens, wie die Schaffung eines schützenden Rahmens, einer wertschätzenden und haltgebenden therapeutischen Beziehung, spielen deshalb ein besonders wichtige Rolle.



Das Ich stärken

Über positive Spielerfahrungen, das Neu- oder Wiederentdecken von instrumentalen Fertigkeiten oder auch über gemeinsames Erleben von Musik, wie z. B. Trommeln oder Singen, können stärkende und haltgebende Erfahrungen gemacht werden.

Den eigenen, sicheren Ton finden

Für die stabilisierende Arbeit können individuell abgestimmte Töne positive innere Bilder und Imaginationen vertiefen und verankern. MusiktherapeutInnen unterstützen die Suche nach einem beruhigenden Klang oder Ton oder z. B. einer rhythmischen Spielweise, die Boden und Sicherheit gibt. Auf diese stärkende Klangerfahrung kann in Krisensituationen zurückgegriffen werden.

Den lautlosen Schrei hörbar machen

Wo es schwer ist, Worte zu finden, kann der klangliche Ausdruck innere Blockaden lösen und so eine Brücke zur Mitteilung sein. Musiktherapeuten führen behutsam an diese Ausdrucksformen heran und schaffen einen Rahmen, die seelische Befindlichkeit in einer geschützten Atmosphäre mit Hilfe von Tönen zu äußern.

Von der Vielstimmigkeit zum Zusammenklang

Voneinander getrennte traumatische Erinnerungen oder auch gesunde und hilfreiche Persönlichkeitsaspekte können jeweils in Töne übersetzt und bewusst gemacht werden. Indem sie simultan zum Klingen gebracht werden, kann so die Person in ihrer Ganzheit erfahrbar gemacht werden.

Zum Dirigenten des inneren Orchesters werden

Die Kontrolle und Sicherheit im eigenen psychischen System wiederzuerlangen trägt zum Erleben von Selbstwirksamkeit bei. Dies wird in der Musiktherapie z.B. über die Aufstellungsarbeit mit Instrumenten, geeignete Spielformen oder den selbstbestimmten Gebrauch von Instrumenten gestärkt.

»Wo die Worte versagen, da spricht die Musik.« Hans Christian Andersen

Wirkungen

In den letzten Jahren gibt es zu traumaspezifischen Vorgehen in der Musiktherapie vermehrt Veröffentlichungen und Forschungsprojekte, die diese Verfahrensweisen mithilfe von qualitativen und quantitativen Untersuchungsmethoden begründen. Diese aktuellen Erkenntnisse beziehen die Grundlagen der neurobiologischen Forschung mit ein und zeigen, wie wirksam gerade die musiktherapeutischen Interventionen für die TraumapatientInnen sein können:

- Keller, J., Strehlow, G., Wiesmüller, E., Wolf, H.-G., Wölfl, A.: *Methodische Modifikationen für die musiktherapeutische Behandlung von Patienten mit Traumfolgestörungen*. In: Musiktherapeutische Umschau, Heft 1/2018
- Wiesmüller, Edith: *Traumaadaptierte Musiktherapie. Musiktherapie mit Erwachsenen, die an (komplexen) Traumafolgestörungen leiden*. Wiesbaden. Reichert 2014

Fazit

Musiktherapie stellt ein Behandlungsangebot innerhalb der Traumatherapie dar, das einen angstfreien Zugang zur Traumabearbeitung darstellt. Über den Zugang zu den musikalischen Ressourcen der Betroffenen werden Mittel aktiviert und verankert, die auch nach der Traumabehandlung genutzt können.