

WOLFGANG ZEITLER



AUDITIVE MUSIKTHERAPIE

Heilsames Musikhören
mit Erfahrungsberichten
und Musikbeispielen

Ein Leitfaden für die praktische Anwendung



ARS AUDIENDI

 tredition®

Wolfgang Zeitler
Auditive Musiktherapie — Heilsames Musikhören

Ars Audiendi • im Verlag tredition

WOLFGANG ZEITLER



AUDITIVE MUSIKTHERAPIE

**Heilsames Musikhören -
mit Erfahrungsberichten und
Musikbeispielen**

Ein Leitfaden für die praktische Anwendung



ARS AUDIENDI SCHRIFTENREIHE



ARS AUDIENDI SCHRIFTENREIHE
Auditive Musiktherapie - Heilsames Musikhören

© Copyright Wolfgang Zeitler, Oktober 2016
Schneewittchenstr. 1
D-95447 Bayreuth
www.ars-audiendi.de
info@wolfgangzeitler.de

Umschlaggestaltung, Grafiken: Wolfgang Zeitler
Bildnachweise: siehe S.264

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Paperback: ISBN 978-3-7345-4175-9 (Taschenbuchausgabe)
Hardcover: ISBN 978-3-7345-4176-6 (gebundene Ausgabe)
e-Book: ISBN 978-3-7345-4177-3 (elektronische Ausgabe)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung

ERSTER TEIL

Wie kann Musikhören heilen?

1. Was ist Auditive Musiktherapie?

2. Was es braucht, damit Musikhören heilsam wird

- 2.1. Einen geeigneten Rahmen schaffen
- 2.2. Musik zum Mittelpunkt machen
- 2.3. Kleine Rituale mit Musik
- 2.4. Musik und kreatives Gestalten
- 2.5. Die Bedeutung der Stille
- 2.6. Die Bedeutung der Tiefe
- 2.7. Drei Arten des therapeutischen Musikhörens
- 2.8. Das Prinzip der Wiederholung als geistige Vertiefung
- 2.8. Audiotaktile Stimulation

3. Musiktherapie und Psychotherapie

3.1. soziokulturelle/therapeutische Funktion der Musik

3.2. Helfen mit Musik - ein Überblick

3.3. Musikhören in der Psychotherapie

3.4. Musik in der therapeutischen Beziehung

Begriffsbestimmung Therapeut - Patient

Musik ist Medium und Werkzeug

Der Therapeut muss die Musik gut kennen

Förderung intuitiver Wahrnehmungen

Begegnung

Anregen oder Entspannen?

Die Musik im Feld zwischen Therapeut und Patient

3.5. Musikauswahl im therapeutischen Prozess

Die möglichen Wirkungen einer Musik kennen

Kollektive „Syndrome“ - sie reagieren ähnlich

Das Ave verum von Mozart

Hat die Lieblingsmusik noch Bestand?

3.6. Begegnungsebenen, Zugangswege

Den Patienten beim Musikhören beobachten?

3.7. Die drei Phasen der therapeutischen Begegnung

3.8. Empathie, einführende Wahrnehmung/Gewaltfreie

Kommunikation

4. Was findet beim Musikhören tatsächlich statt?

4.1. Wie kann man Musikhören beschreiben?

Musikwissenschaftliche Begriffe als Hindernis

Empathische Kommunikation

Bewusstes Erleben

Wir hören nicht die Musik, sondern uns selbst

4.2. Regulative Musiktherapie (nach Schwabe)

4.3. Die Sprachlosigkeit überwinden

4.4. Wohin wendet sich der Zuhörer?

4.5. Veränderung der erlebten Zeitqualität

4.6. Die Schichten des Hörens

I. Oberfläche der Musikwahrnehmung

II. Emotionaler Bereich - Erleben von Tiefe

III. Mentaler Bereich - Zugang zur Tiefe

Beispiele für mental angeregtes Hören

IV. Gestaltbereich

V. Kernbereich

5. Wie wirkt Musik? - Theorie und Praxis

5.1. An welchem Menschenbild orientiere ich mich?

Urerfahrung des Menschen

Die Wissenschaft vom Menschen

Das Menschenbild der Psychotherapie - vier Modelle

Die Evolution des menschlichen Bewusstseins (Gebser, Wilber)

5.2. Erklärungen der wissenschaftlichen Musiktherapie

5.3. Beobachtungen und Erkenntnisse aus der Praxis

Das Dreieck: Person - Umfeld - Musik

Wacher Zuhören und innerlich nachklingen lassen

Tauwetter

Angstlösung

Wirkungen - abhängig von der Qualität der Musik

Das Geheimnis der Melodie

Musikhören verwandelt - oder auch nicht

Der innere Gesang - die Zauberflöte im Menschen

5.4. Wirkungen und Ziele der Auditiven Musiktherapie

Zusammenfassung: Die Wirkung einer Musik hängt ab von

Der Mensch auf der Suche nach neuen Erkenntnissen

ZWEITER TEIL

Erfahrungsberichte:

neurologische Frührehabilitation

I. Sie hören anders

Hochempfindlich

Moldau ungeeignet

Man lebt intensiver

Man hört, dass die an etwas glauben

Die abgebrochene Melodie

Gratwanderung

Orgelmusik - die eingeengte Musikauswahl

Sie wissen nicht, was ihnen gut tun würde

Begegnung in der Gegenwart

Musik als Brücke zu den mächtigen Helfern

II. Sie lassen sich von der Musik berühren

Von der Kraft des wiederholten Hörens
Vom Aufatmen des Menschen
Impuls, der in die Glieder fährt
Das ganze Leben erleben
Selbsterkenntnis beim Musikhören
Musik baut eine Brücke zum verdrängten Leid
Sie ist hellwach und liest meine Gedanken

Erfahrungsberichte: Sterbebegleitung

In der Musik geborgen, Frau A
Es soll leicht und rasch gehen, Herr B
Ich hatte die Musik ganz vergessen, Herr C
Das Land des Lächelns, Herr D
Der Hammer schlägt lautlos zu, Frau E
Die Oma backt etwas Schönes, Frau F
In Verbundenheit gehen, Herr G
Die Freude suchen, Frau H
Ablehnung, Dranbleiben und Dank, Herr J
Musik für die Beerdigung, Frau K
Aus der Versenkung holen, Frau L
Den Abschied vollziehen, Herr M
Zum Schluss: Angst vor dem Teufel, vor der Hölle

DRITTER TEIL Geeignete Werkzeuge

1. Allgemeines zum Setting

Hören im geschützten Raum

2. Sachkenntnis über die seelischen Prozesse

2.1. Seelische Arbeit, die Bewältigungsphasen

2.2. Die vier Phasen der Krankheitsverarbeitung

3. Gerät, Technik

- 3.1. Die Bedeutung der Musikkassette
- 3.2. Die komprimierte Musik (mp3)
- 3.3. Das Brennen eigener CDs
- 3.4. Eigenschaften der Musik-Wiedergabegeräte
- 3.5. Ein geeignetes Gerät

4. Die passende Musik

4.1. Welche Musik eignet sich?

4.2. Musiktherapie mit Klassischer Musik

Was bedeutet eigentlich Klassische Musik?

Musik zum Einschlafen - oder zum inneren Erwachen?

Medium der Transzendenz

Warum verwende ich Klassische Musik?

1. Investierte menschliche Energie

2. Die Seele des Menschen

3. Die Gesetze der Musik

4. Innere Lösungsbewegung

5. Streben zur Versöhnung

6. Tiefenwirkung

4.3. Sogenannte Entspannungsmusik

4.4. Erinnerungsmusik (Lieblingsmusik) und neutrale Musik

Musikalische Anamnese - die Lieblingsmusik

Ältere Menschen

Jüngere Menschen

Abschirmung - die akustische Höhle

4.5. Bewährte Musik auf CD - Audiosan als Werkzeug

4.5.1. Die Entstehungsgeschichte von Audiosan

4.5.2. Was ist Audiosan - Herstellung, Rechte

4.5.3. Die besonderen Merkmale von Audiosan

4.5.4. Zur Orientierung im System von Audiosan

4.5.5. Übersicht sämtlicher Audiosan-CDs

4.5.6. Praktische Anwendung von Audiosan

4.5.7. Ausführliche Beschreibung der Audiosan-CDs

4.6. Bewährte Musikbeispiele für die Auditive Musiktherapie

Therapeutische Anwendung der Musikbeispiele

1. Anfang, Einleitung, Kontaktaufnahme, Beginn einer Stunde

2. Lösende Musik
3. Konfrontierende Musik
4. Ende, Abschluss, Abschied, Beendigung einer Stunde

■ **Die Personengruppen A bis E**

Hinweis zu den Aufnahmen der Musikbeispiele

A. Neutrale Musik: leichtere Klassische Musik (1.-4.)

Beispiel für eine Musiktherapie-Einheit mit klassischer Musik

B. Jüngerer Mensch: Popmusik International (1.-4.)

C. Älterer Mensch: Volkstümliche Klänge // Operetten (1.-4.)

D. Religiös, Glaubensfundament vorhanden (1.-4.)

E. Deutsche Schlager, moderne Volksmusik (1.-4.)

5. Persönliche Anleitungen

5.1. Sieben Grundregeln für ein heilsames Hören

5.2. Ausführliche Anleitung für ein heilsames Hören

Literatur

Bildnachweis

Ermutigung

Danksagung

Weitere Werke



Einleitung

Wenn wir etwas als besonders kostbar benennen wollen, nehmen wir gerne den Vergleich mit der Musik. „In den höchsten Tönen“ von jemandem sprechen, heißt begeistert und lobend von diesem zu sprechen. Eine gelungene kulinarische Komposition heißt manchmal „eine Symphonie der Gaumenfreuden“. Ja, und wenn wir von den höchsten Dingen des Lebens sprechen, kommt immer irgendwann die Musik vor. Ich frage mich, wenn Musik für den Menschen etwas so Hohes und Kostbares ist, warum spielt sie als Helferin und Heilerin eine so kleine Rolle?

In der offiziellen Musiktherapie hat Musikhören einen niederen Rang. Das ist ja „nur“ rezeptiv, nur Berieselung, Pausenfüller, zur Entspannung. Musik hören und erleben ist nun einmal sehr individuell. Es ist schwierig, damit *statistisch verwertbare* Aussagen zu erzeugen. Und das finde ich gut so. Denn gelingende Therapie findet außerhalb einer Statistik statt, ist persönliche und achtsame Begegnung, ist ein lebendiger Prozess, in den immer beide, Therapeut und Patient, verwoben sind.

Mein Leben ist geprägt vom HÖREN von Musik. Ich bin ein Musiktherapeut ohne Instrumente, quasi „professioneller Musikhörer“. Meine Werkzeuge waren anfangs Walkman, Kassettenspieler, Kopfhörer, heute sind es CD-Spieler, Lautsprecher - Konservenmusik also. Ich arbeite mit Musik, die es schon gibt.

Ich verwende Klassische Musik, Filmmusik, Volksmusik, Pop und Rock, Internationale Musik, Mantren. Mit jugendlichen Patienten habe ich auch Zugang zu Techno gefunden.

Es ist meine Lebensfrage, an der ich unablässig forsche, im praktischen Umgang mit Gesunden und Kranken: *Wie wirkt Musik auf den Menschen, und wann ist welche Musik hilfreich?*

Viele meiner Beobachtungen und Erkenntnisse werden in diesem Buch wiederholt erwähnt, in immer anderen Zusammenhängen. Das mache ich bewusst, weil ich davon ausgehe, dass kaum jemand das Buch von vorne bis hinten durchliest. Falls das doch jemand tut, bitte ich für störende Wiederholungen um Verständnis.

Ich möchte meine Erfahrungen weitergeben und Mut machen, die Hilfe der Musik in Anspruch zu nehmen für den Lebensalltag, in guten wie in schlechten Zeiten.

Bayreuth, im Oktober 2016
Wolfgang Zeitler

«Was wäre das Leben
ohne Musik?!»

Hermann Hesse¹

«Ohne Musik
wäre das Leben ein Irrtum.»

Friedrich Nietzsche²

Erster Teil

Wie kann
Musikhören
heilen?

- 1 Was ist Auditive Musiktherapie
- 2 Was es braucht, damit Musikhören heilsam wird
- 3 Musiktherapie und Psychotherapie
- 4 Was findet beim Musikhören tatsächlich statt ?
- 5 Wie wirkt Musik? - Theorie und Praxis -

Die Unterkapitel finden Sie vorne im Inhaltsverzeichnis.

1

Was ist Auditive Musiktherapie

Auditive Musiktherapie heißt aktives Hören ausgewählter Musikstücke unter bestimmten Rahmenbedingungen, wie Stille, geschützte Umgebung, aufmerksame und konzentrierte Anwesenheit. Das Musikhören ist in ein Gespräch oder non-verbales Kommunikationsangebot eingebunden. Es begünstigt die Heilungsentwicklung und fördert eine positive Krankheitsverarbeitung. Der Ablauf der Auditiven Musiktherapie ist „ritualisiert“ im Sinne der von HEINER GEMBRIS (1993)³ geforderten Merkmale:

- Das Setting unterscheidet sich wesentlich vom alltäglichen Musikhören.
- Es besteht ein theoretisch aufgearbeiteter übergreifender Sinnzusammenhang.
- Das Musikhören soll spezifische Ziele erreichen.
- Es existieren neben der auffordernd konzentrativen Haltung des Therapeuten konkrete Anleitungen, die das Zuhören fördern und die Aufmerksamkeitsinhalte verändern.

Konzentriertes, aktives Musikhören ermöglicht eine dialogische Begegnung. Beim gemeinsamen Musikhören ausgewählter Musikstücke erfahre ich etwas über die innere Befindlichkeit des Patienten. Seine Reaktionen zeigen mir, was er als wohltuend erlebt, was genau ihn anspricht, was er ablehnt. Nicht die momentane, oberflächliche Stimmung, sondern sein tieferes, inneres Befinden soll durch die Auditive Musiktherapie erkannt und günstig beeinflusst werden.

Die Auditive Musiktherapie versucht, die passiv-konsumatorische Einstellung des Hörenden hin zu einer