

MUSIKTHERAPIE



Hans-Helmut Decker-Voigt

# Musiktherapeutische Tiefenentspannung

Leitfaden für die Praxis

 reinhardt

 reinhardt



Hans-Helmut Decker-Voigt

# **Musiktherapeutische Tiefenent- spannung**

Leitfaden für die Praxis

Mit Beiträgen von Eric Pfeifer, Constanze Rüdener-Speck und  
Christine Stolterfoth

Mit 15 Abbildungen und einer Tabelle

Ernst Reinhardt Verlag München

## 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.  
ISBN 978-3-497-03173-3 (Print)  
ISBN 978-3-497-61947-4 (PDF-E-Book)  
ISBN 978-3-497-61948-1 (EPUB)

© 2024 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch entsprechende Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich entfernt.

Printed in EU

Covermotive: © [iStock.com/proksima](https://iStock.com/proksima) (Notenkreis); © [iStock.com/OksanaTkachova](https://iStock.com/OksanaTkachova) (liegender Kopf); © [victorijareut/stock.adobe.com](https://victorijareut/stock.adobe.com) (Gesichtsausschnitt)  
Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München  
Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

<b>Gendersensibilität – zur Sprache in diesem Buch .....</b>	<b>8</b>
<b>Einstimmungen oder von der Ruhe vor und nach den Stürmen .....</b>	<b>9</b>
<b>Ein philosophisches Experiment: Sich in der Trance ewig fühlen.....</b>	<b>12</b>
Als Heilmittel – Trennung, Distanz? .....	14
Vom normalen Wahnsinn im Umgang mit der Zeit .....	16
Est modus in rebus ... und Murphys Gesetz .....	18
Klangmeditation via Zoom.....	19
<b>1     <b>Methodik der Musiktherapeutischen Tiefenentspannung – die zehn Grundschr</b></b>	<b>20</b>
1.1    Grundschr	26
1.2    Grundschr	36
1.3    Grundschr	40
1.4    Grundschr	55
1.5    Grundschr	58
1.6    Grundschr	59
1.7    Grundschr	61
1.8    Grundschr	64
1.9    Grundschr	66
1.10  Grundschr	68
<b>2     <b>MTE in der Gruppe: Das Spiel nach der seelischen Partitur des Patienten .....</b></b>	<b>72</b>

<b>3</b>	<b>Das therapeutische Gespräch in der MTE .....</b>	<b>79</b>
3.1	Anbindungsfragen.....	79
3.2	Von Wort- und anderen Spielen .....	93
3.3	Vom Wort zum Geschichtenerzählen .....	94
3.4	Unsere Stimme – die stärkste Manipulation .....	100
<b>4</b>	<b>Beispiele für weitere Rahmenbedingungen.....</b>	<b>105</b>
4.1	Der Circle of Protection.....	105
4.2	Musik – ein schöner Spiegel ... ..	106
4.3	Vom Umgang mit Rasenmähern und anderen Widrigkeiten – Störungen einbinden .....	108
<b>5</b>	<b>„Der Schmerz bin ich ...“ – MTE und Schmerztherapie.....</b>	<b>111</b>
5.1	Wechselbeziehungen zwischen Musik und Körper .....	112
5.2	„Zensieren Sie einmal Ihren Schmerz ...“: Zur gesprächs- therapeutischen Komponente einer Schmerztherapie mit Musik ...	114
<b>6</b>	<b>Was Entspannung und Tiefenentspannung mit Philosophie zu tun haben .....</b>	<b>116</b>
6.1	Von Thales von Milet zu Augustinus .....	117
6.2	Von Methoden, Lehren – und Kurt Tucholsky .....	119
6.3	Von Hegel über Musik zu Jaspers .....	121
6.4	Existenz – und Entspannung davon .....	123
6.5	Musiktherapie – eine Philosophie sui generis .....	124
6.6	„Philosophieren wir noch ein bisschen?“ Sinnsuche in der MTE ...	125
6.7	Fünf Minuten Ewigkeit .....	125
<b>7</b>	<b>Vom Spielen im Fallbeispiel .....</b>	<b>130</b>
7.1	Ein Musiker als MTE-Patient oder „Mich macht krank, was ich liebe ...“ .....	130
7.2	MTE im Gruppensetting einer Rehaklinik oder: Musikmedizin und Musiktherapie – eine Geschwisterentwicklung .....	140
7.3	Eine mögliche Behandlung im palliativen Setting .....	145

<b>8</b>	<b>Stille und MTE</b> .....	<b>150</b>
	<i>von Christine Stolterfoth</i>	
<b>9</b>	<b>Die MTE aus Sicht der Logotherapie und Existenzanalyse</b>	
	<b>Viktor E. Frankls</b> .....	<b>154</b>
	<i>von Eric Pfeifer</i>	
9.1	Kurzbiographie zu Viktor Frankl – und die Musik?.....	154
9.2	Sinnverwirklichung, Musik(therapie) und MTE .....	155
9.3	Zwei Fallbeispiele .....	158
<b>10</b>	<b>MTE mit Kindern und Jugendlichen</b> .....	<b>164</b>
	Einleitung .....	164
	<i>von Christine Stolterfoth</i>	
10.1	MTE mit Kindern und Jugendlichen in der Rehaklinik.....	165
	<i>von Constanze Rüdener-Speck</i>	
10.2	Erstkontakte von Kindern und Jugendlichen mit MTE .....	182
	<i>von Christine Stolterfoth</i>	
<b>11</b>	<b>MTE aus empirischer Sicht – mit MTE forschen</b> .....	<b>186</b>
	<i>von Eric Pfeifer</i>	
11.1	Ausgewählte Studien .....	186
11.2	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen für die Praxis.....	189
<b>12</b>	<b>MTE – Online? Blick in die Zukunft der Themenwelten in</b>	
	<b>MTE und ihren Verbundtherapien</b> .....	<b>197</b>
	<i>von Hans-Helmut Decker-Voigt</i>	
	<b>Dank oder Von den Schichten der Geschichte der MTE</b> .....	<b>202</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>205</b>
	<b>Die Autorinnen und Autoren</b> .....	<b>212</b>
	<b>Sachregister</b> .....	<b>213</b>



# Gendersensibilität – zur Sprache in diesem Buch

In meinem Beruf leben und arbeiten in den Künstlerischen Therapien überwiegend Frauen, Kolleginnen. Auch die männlichen Kollegen fühlen sich von einem mütterlichen Prinzip des helfenden und schützenden Begleitens geprägt. Also Gendern? Nur die weibliche Form? Oder nur – wie bisher noch überwiegend in der medizinischen Welt – die männliche? Oder gemischt? Patientin, Patient, Klientin, Klient, Therapeutin, Therapeut?

Wir haben uns für Vielfalt entschieden, die nicht weiter betont. Der Unterzeichner nutzt im Singular überwiegend „(Musik-)Therapeutin“ und „Patient“. Die Mitwirkenden gendern mit „:in“; im Plural wird „:innen“ verwendet. Dankenswerterweise hat der Verlag dieser Offenheit zugestimmt.

Im Zentrum der musiktherapeutischen Arbeit steht nicht ein durchgängiges Sprachwendungsrepertoire, sondern „der Mensch“. Eben dieser ist „kein Körper, der eine Seele hat, sondern eine Seele, die einen Körper hat – und ein aufgeklärter Geist reflektiert dies in seiner Wissenschaft“ (Heimrath 2008).

Hans-Helmut Decker-Voigt

# Einstimmungen oder von der Ruhe vor und nach den Stürmen

Ein buddhistisches Kloster am Anfang unserer Zeitrechnung:

*„Was ist – Entspannung, mein Lehrer?“, fragt ein Novize seinen Mentor in einem buddhistischen Kloster.*

*Der sitzt auf einer Steinbank, sieht den Jungen auf der Erde vor sich stehen und sagt:*

*„Lass dich nieder, wo dir der Boden angenehm ist ... und schau auf den bemoosten Stein vor uns ...*

*Jetzt mach mit einer deiner beiden Hände eine Faust.*

*Überlege mit welcher.*

*Balle die Faust –*

*zu einem festen Ball.*

*Kräftig.*

*Noch einmal.*

*Länger.*

*Lass los, wenn dir danach ist.*

*Wenn du dieses mit beiden Händen zeitgleich machst – und später nach und nach mit den Teilen deines ganzen Körpers – nähert sich das Ganze deines Körpers dem, was du dir – vielleicht – unter Entspannung vorstellst.*

*Es ist jedenfalls ein Anfang.*

*Zum Loslassen deines unruhigen Geistes brauchst du mehr Zeit.*

*Dieser dein Geist will erst eingefangen sein, bevor du ihn loslassen kannst.*

*Dann deine drei Atemzeiten –*

*zusammen mit denen ergibt sich eine Zeit, die du Entspannung nennst.*

*Vielleicht.“*

Ein Hörsaal 2000 Jahre später: Unser Thema heute: Unsere Hirnphysik in Zuständen der Trance, der Phasen der Entspannung, Tiefenentspannung und Hypnose.

*„Meine Damen und Herren,  
liebe junge Kolleginnen und Kollegen!*

*Einige von Ihnen verbinden diese oder jene Entspannungsmethoden vielleicht mit einem solchen Satz, wie dem folgenden, der auf dem Markt der populären Entspannungsliteratur Umsätze steigern hilft:*

*Denken Sie einmal an – nichts.*

*Das funktioniert nicht.*

*Emotionen und Affektaussschwingungen bleiben in der Hauswirtschaft Ihres Hirns in den beiden Hemisphären mit seinen Modulen für Gedächtnis, Erinnerung, Gegenwartswahrnehmung und näherer oder weiterer Zukunftsplanung aktiv.*

*Die Milliarden neuronaler Bahnen und deren Kreuzungen sowie deren Engrammbildungen, also unser Gedächtnis, leben von immerwährender hirn-elektrischer Aktivität.*

*Aber es gibt Steuerungsmethoden der Beeinflussung dieser physischen und psychischen Aktivitäten, die zu dem führen, was wir bei Entspannung anstreben, die bei genügender Übung in das Selbstbehandlungsrepertoire übergehen können.*

*Tiefenentspannung hingegen erreichen wir nur, wenn eine professionelle Begleitung, ein lebendiger Mensch, uns in diese hinein und – mindestens so wichtig! – durch diese hindurch begleitet.*

*Und vor allem auch wieder hinaus, um die wieder gewonnenen Energien in die Welten außerhalb des Therapieraums sozusagen als Mitbringsel zu integrieren.*

*Keywords für unsere Vorlesung heute sind:*

*Das VWB – das veränderte Wachbewusstsein,*

*die Propriozeption,*

*das Vestibularorgan,*

*der Parasympathikus,*

*die Homöostase,*

*das Default-Mode-Network,*

*der fetale Narzissmus und entwicklungspsychologische Folgen*

*sowie Body-Scan u. a. Methoden.*

*Außerdem bedenken wir die Gründe, deretwegen ‚Achtsamkeit‘ und ‚die Erlaubnis, die Gedanken schweifen zu lassen‘ keine Gegensätze sind und deshalb eine Inflation erfuhren.*

*Last but not least:*

*Weswegen wir beim Thema ‚Entspannung‘ Philosophie kennenlernen.*

*Sind Sie bereit?*

*Erinnern Sie noch das letzte der genannten Keywords – oder eines der ersten?  
Nein?*

*Wundern Sie sich nicht, wenn nein. Das hängt nicht mit den Keywords zusammen. Sondern damit, dass ich meine Stimmführung änderte und Sie in eine erste Trancestufe gelangten.*

*Die, die Sie schon unzählige Male erlebten, wenn Sie aus dem Klassenzimmer längere Zeit aus dem Fenster sahen, ohne zu wissen, was Sie sahen.*

*Erst die erhobene Stimme des Lehrers holte Sie zurück.*

*„Hallo, Sie da – huhu – wieder da?“*

*Eine Stimme, die vorher dynamisch abgesunken war, nur eine kleine Amplitude füllte.“*

# Ein philosophisches Experiment: Sich in der Trance ewig fühlen

Unsere **Ewigkeit** ist keine Glaubenssache, sondern eine Tatsache. Auf jeden Fall lässt sie sich als eine Ewigkeit erfassen, die nicht nur durch logische Argumente zu beweisen, sondern auch wahrnehmbar ist. ... Stellen Sie sich die Reise zur Wahrnehmung des Ewigen wie einen Weg ins Innere des Körpers vor.

Die Haut ist in der Zeit, ist Peripherie, der äußere Kreis.

Auch das Herz ist noch in der Zeit, vorwärtstreibend und vorwärtsgetrieben, genauso wie die Lunge und der Magen. Sie alle sind ihren eigenen Rhythmen unterworfen.

Erst dahinter, noch weiter drinnen, ist der Raum ohne Zeit. In diesem reinen Raum, jenseits des Blickes, können Sie beobachten, wie sich die Zeit löst, ablöst von Ihnen und den Dingen und wie eine Schale in die Ferne rollt. (nach dem franz. Philosophen Roger-Pol Droit, 2002 )

## „Ruhe – bitte“

Wenn Sie diese beiden Wörter **lesen**, dann entsteht ein innerer Klang, den Sie in dieser oder jener Situation und in sehr unterschiedlicher stimmlicher Klangfärbung **gehört** haben. Entweder von der Stimme eines anderen. Oder durch Ihre eigene Stimme.

„Ruhe – bitte“ in einer Schulklasse oder Betriebsversammlung ist weniger eine Bitte als ein Ruf. Mit stimmlich mitgeliefertem Aus-Rufe-Zeichen transportieren die beiden Wörter einen Imperativ, eine Warnung, oder einen Befehl, der durch das „Bitte“ nur kaschiert wurde.

Die Stimme macht's.

Experimentieren Sie einmal mit Ihrer Stimme und machen Sie die beiden Wörter einmal in Ihrem Zimmer hörbar:

„Ruhe – bitte.“

Erstens: Freundlicher Appell.

Zweitens: Imperativ, als Befehl!

Drittens: Warnung.

Und schließlich als *wohlwollende* Einladung an einen Klienten, dessen Wohl Sie wollen. Was schließlich das Prinzip unseres Handelns in allen Gesundheitsbereichen ist.

Sie hören, wie sich so ziemlich alles ändern kann bei diesen Varianten. Die Vokale, die Konsonanten dehnen sich, hacken rein, plustern sich durch Ihre Stimmführung auf. Je nachdem.

Die gleichen beiden Wörter tauchen im Vorgespräch mit vielen Patient:innen auf, die zu einer Therapie kommen, wenn es um Erwartungen an die Therapie, um Sofort- oder Nachwirkungen geht.

Dann transportiert die Stimme des Patienten eine Bitte, die die Hoffnung auf einen anderen Zustand als den jetzigen mitträgt, in der der Mensch lebt. Inmitten einer Prävention aufgrund von Gefährdung, in einer Erkrankung, in einer Rehabilitation.

„Ruhe“ – die Verwandten dieses Wortes sind Entspannung, Erleichterung, Lösung, Stille. Die Unterschiede werden erst im therapeutischen Prozess erlebbar, erfahren, deutlicher. Beziehbarer auf das gegenwärtige Leben des Menschen.

Entspannung: Für die einen ist es ein Wort für die Selbstbehandlung im (All-)Tagesverlauf. Für andere ist es ein Heilswort mit überhöhter Erwartungshaltung.

Denn ob wir üben, die Faust zu spannen und loszulassen wie der Novize vor 2000 Jahren oder ob wir andere Zugänge zur Körperwahrnehmung im Wachbewusstsein (WB) oder veränderten Wachbewusstsein (VWB) erleben oder erleben sollen – unsere Seele, die wir mit Psyche verbinden, und unser Geist wandern mit und ihre Spannungen verändern sich ebenfalls.

Patient:innen im Erwachsenenalter äußern diese Wörter und das wundert keinen. Nicht umsonst ist eine der Folgebedeutungen des englischen „to be adult“: verfälscht sein. Adult, der Verfälschte.

Die Unbefangenheit der Wahrnehmung des (Klein-)Kindes und seine Sicht auf Bezugspersonen, die es unbedingt lieben, wird mit der Menge seiner Begegnungserfahrungen wie in ein Netz gehen. „Verfälscht“ werden müssen.

„Verstimmt sein“, „der Verstimnte“ bietet sich auch als Verstehenszugang an. Verstimmt Sein im jetzigen Lebenskonzept. Eugen Drewermann (1991) sprach in einer der Lindauer Psychotherapiewochen von seinem Verständnis psychischer Erkrankungen als „Lüge“ in dem Sinn, dass etwas an der bisherigen Lebensstruktur des Menschen nicht stimme. Verstimmt sei.

In der Musiktherapeutischen Tiefenentspannung (MTE), auch als Hypnomusiktherapie (HMT) bezeichnet, geht es um Umstimmen, Neustimmen. Ob in der orthopädischen, der psychosomatischen, psychiatrischen oder zahnmedizinischen Klinik oder in all unseren Ambulanzen.

## Als Heilmittel – Trennung, Distanz?

Dieses Buch über die Tiefenentspannungsmethodik der MTE entsteht nicht wegen, aber in der Pandemie.

Das Buch entsteht in einem weiteren Krieg innerhalb Europas nach 1945, den Wladimir Putin gegen die Ukraine begann – und der die Welt anspannt, verspannt. Ein erster Krieg nach dem Zweiten Weltkrieg in Europa war der Krieg in Jugoslawien. Genauer: Es waren die Jugoslawien-Kriege der 1980er Jahre mit über 200.000 Toten und Flüchtlingsbewegungen wie heute im Jahr 2024. Medial und globalpolitisch waren sie weit weniger beachtet und sie ragten (noch) nicht derart in die (Musik-)Psychotherapie-Szenen Westeuropas hinein wie der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine. Oder des Terrors der Hamas gegen Israel, die nur Spitze des Ausdrucks vieler Herde destruktiver Aggression sind.

Wir begegnen in unseren Therapien, in den Gesundheitswissenschaften und der weiteren „Betreuungsindustrie“ den Kriegsfolgen-Viren oder anderen Viren durch die metastasierende Welt der Angststörungen und wir werden uns daran gewöhnen wie an Influenza-Viren. Wir werden im Kleinen weiter mit unseren Patient:innen den Friedensidealen entgegenreifen – inmitten der weiteren militärischen, wirtschaftlichen und sozialen Kriege.

Die Menschheit, wir, werden uns hingegen gewöhnen an die Unmenge der Regeln, die mit En-, Epi- und Pandemie-Eingrenzungen verbunden werden müssen.

Wir werden erleben, dass die durch die Pandemie nur beschleunigt zunehmenden Verschiebungen direkter Kommunikation auf die virtuelle Ebene immer größere Sehnsucht nach wirklicher, wirkender Begegnung, nach Nähe prozieren werden.

Wir leben in einer „tragischen“ Zeit – so benennt der Schriftsteller Daniel Kehlmann die Pandemie in einem Interview mit der ZEIT 2022. Weil das Heilmittel heißt: die Trennung voneinander, die Distanz. Unsere Zeit macht aber nicht nur durch diese vergangenen Distanzregeln krank, welche die Einsamkeit fördern als Eldorado für Dispositionen psychischer und somatischer Krankheiten. Sie macht die Familiendynamik krank, wenn ein zu enger Wohnraum auch Arbeitsstelle wird, eine Filiale der Firma, eine Zweigstelle der Behörde im intimen Raum des Privaten.

Diese Zeit macht krank und Kranke noch kränker durch einen viel weiter gehenden Lebenskontext als den des Lebens mit Viren und destruktiven Aggressionen wie Kriegen: Die steigende Zahl der Patient:innen mit Angststörungen ist eine statistische Zahl. Realität für die Gesellschaften sind die Ängste, die über das Individuale hinaus in das kollektive Empfinden eindringen und global labilisieren:

- Die Sorge um die Folgen der Klimaveränderung.
- Die Sorge um weltweite kriegerische Unruheherde, die zu Krieg führen oder noch führen könnten. Russland-Ukraine, China-Taiwan, Afghanistan sind nur die bekannteren Unruhen. Bekannter geworden sind sie durch die global informierenden Medien einschließlich der von ihnen mit verbreiteten Endzeitphantasien und Verschwörungstheorien.
- Die Sorge um große (Welt-)Kriege erfasste die Welt des Kalten Krieges auch schon am 17. Juni 1953 mit dem ersten Aufstand des Volkes der DDR gegen das SED-Regime, weiter in der Suez-Krise oder dem Ungarn-Aufstand. Aber wir waren noch nicht in der heutigen Netzwerkdichte globalisiert, die Unruhe zu Angst werden lässt bei jedem Politiker mit Lust am Hochrisiko (Trump) oder jedem Militärputsch, der demokratische Regierungen absetzt.
- Die Sorge um die Abhängigkeit der eigenen Wirtschaft von allen anderen, wenn wir nicht gegensteuern.
- Die Sorge um die Energie in unseren Wohn- und Lebensweisen – und die Sorge um die Energie in uns.

Die Frage nach dem Wohin unseres Weges stellt sich im Hier und Jetzt wieder drängender denn je seit der Nachkriegszeit des Zweiten Weltkrieges.



## Vom normalen Wahnsinn im Umgang mit der Zeit

Die Zunahme von Entspannungs- und Tiefenentspannungszentren mitsamt ihrem stationären und ambulanten oder „Wellness-orientierten“ Methoden-Spektrum ist eine Folge des „normalen Wahnsinns“, der in der *Mischung von natürlichen und digitalen Lebensgestaltungen* im ständig akzelerierenden Tempo disponiert wurde.

Abbildung 0.1 zeigt eine Synopse, die einige der Einflussfaktoren auf unsere heutige Zeitgestaltung zu veranschaulichen sucht. Im Innenkreis sind die Faktoren, die die Prozesse unseres Fühlens, Denkens und Handelns, mithin das Gesamt unserer Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung und Kontextwahrnehmung im digitalen Zeitalter beschäftigen.



**Abb. 0.1:** Einflussfaktoren auf unsere Zeitgestaltung

Alles in allem wirken diese Faktoren innerhalb des objektiv immer gleichen Zeitflusses auf unsere Empfindung von Zeit als Beschleuniger derselben. Diese Faktoren sind:

- Ein sich generalisierendes Empfinden von Zeitdruck dadurch, dass immer mehr Aufgaben in ein und denselben Zeitrahmen gepresst werden: z. B. vor und verstärkt in Krisen wie der Covid-19-Pandemie in allen Pflegeberufen, in Ärzteschaft, Gesundheitsämtern usw. Außerhalb dieser Berufe in allen Berufsbereichen von Industrie, Handel, Wirtschaft, Zeitdruckverstärker durch Kurzarbeit und Lieferkettenprobleme usw., in Schulen, Hochschulen die Wechsel von Präsenzunterricht und Lehre hin zu digitalen Formaten bzw. die improvisierten Mischformen von beidem zwischen den Wellen.
- Beschleuniger: Homeoffice als Filialen von Firmen, Behörden, Schulen im privaten Wohnbereich. Sie bedeuten für den Arbeitsprozess eine arhythmische Serie von Telefonaten, Skype- und Zoomkontakten mit der Zentrale zwecks Abstimmung, Absprachen, Teamgestaltung und dazu die Störungen durch Angehörige, mindestens im Klangspektrum, das den Arbeitsplatz umgibt.
- Beschleuniger: Pop-Ups am Bildschirm (vom Smartphone bis zum PC). Durch Meldung neu eingehender Mail-Post, PR-Anzeigen, Anzeigen der Sicherheitsstörungen usw.
- Beschleuniger (als Folge der o.g. Einflussfaktoren): Die psychische Ausprägung von Präkrastination, d.h. dem Zwang zu folgen, es müsse vor dem Büroschluss, vor dem Nachtschlaf alles erledigt werden, was erledigt werden kann, weil der morgige Tag mit seinen Imponderabilien sonst nicht bewältigbar erscheint (lat. cras = der Tag, die Vorsilbe lat. prä = vor, bedeutet psychologisch ein krankhaftes „Vor-Arbeiten“).
- Beschleuniger: Die psychische Ausprägung von dem Gegenteil der Präkrastination ist die Prokrastination, die „Aufschieberitis“. Sie geschieht durch Vermeidung des Beginns eines Arbeitsprozesses oder durch dessen Unterbrechung. Die Folge: Die angestrebte Leistung geschieht nur unter Druck – oder gar nicht.

Zeit-Druck lastet auf jeder dieser Zeitempfindungsentwicklungen. Mögliche Folgen aus dem Vorangehenden: „Die Verschwörung der Dinge“, d. h. die Zunahme des Zeitdrucks durch Zeit-„raubende“ Mikroereignisse. Beispiele: Das Fallenlassen von Gegenständen, weil der Mensch zu viele davon in der Hand trug, oder dem endlos scheinenden, weil scheiternden Schnüren von Schuhen, weil die Schnürsenkel Knoten aufwiesen, die das Festziehen verhindern. Oder das Stolpern/Aufrichten über immer derselben Teppichecke, also alle die *Geschehnisse kleinen Misslingens, von denen der Mensch vorher weiß, dass sie passieren werden.*

## Est modus in rebus ... und Murphys Gesetz

In dem „Gesetz“ des Captain Edward A. Murphy, eigentlich die schlichte Lebensweisheit, dass alles, was schiefgehen kann, auch schiefgeht („anything that can go wrong will go wrong“), liegt die interessantere psychologische Sicht auf kognitive Verzerrungen, denen der Mensch ausgesetzt ist durch z. B. die Selbststeuerung, dass sein Geplantes wohl nicht gut gehen wird.

Wir können die Beobachtung dieser „Zeiträuber“ und daher Zeitbeschleuniger, die in schlichte Formeln gefasst wurden, auch in philosophische Höhen hieven mit dem römischen Dichter und Philosophen Quintus Horatius Flaccus (65 bis 8 v. Chr.), wenn er sagt, „es liegt ein Maß in den Dingen; kurz, es gibt feste Grenzen“ (Est modus in rebus, sunt certi denique fines). Das steht in Messingbuchstaben eingelassen in dem Fußabtreter vor meinem Studierhaus in der Lüneburger Heide. Ich nehme die Wörter mal als Erinnerung, mal als Mahnung, mal als Drohung, dass ich in ein festes Zeitmaß (1 Stunde ist eine Stunde, 1 DIN A4-Seite ist eine DIN A4-Seite) nicht zu viel, sondern ein entsprechend begrenztes Maß an Vorhaben und deren Realisierung fülle. Überschreite ich die Grenze, beginnt das Pressen, Quetschen ...

Murphys „Gesetz“ wurde und ist interessant für die Analysen von Prozessabläufen in Produktion, Kommunikation u.a. dort, wo sich eben wiederholt dieselben Fehler zeigen durch menschliches Versagen oder auch Versagen von Teilen komplexer Systeme. D. h. es wurde konstruktiv gelöst durch die Bewusstmachung und dadurch die Vermeidung von Fehlern. Oder wieder als Lebensweisheit: Aus Fehlern lernen können. Oder wieder psychologischer: Die Kognition einsetzen, um ihre Verzerrung zu sehen und umzugestalten.

Die Änderungen dieses belastenden Zeitempfindens durch vorübergehende Empfindung von *Zeitauflösung* sind (auch) eine Zielrichtung jeder Art von Entspannung und besonders der MTE. Das in ihr implizierte Medium meist trophoter Musik als *Zeitkunst* bewirkt mit den anderen verbalen und prosodischen Tranceinduzierungen eine Änderung im Zeitempfinden.

In der Reflexion des Erlebten in einer MTE-Sitzung (Methodik Grundschrift 9, Kap. 1.9) geschieht oft die Entscheidung zu einem veränderten aktiven Gestalten der individuellen Zeit. Oder diese wird zwischen zwei oder mehr MTE-Settings „geübt“.

Dies alles kulminiert in „*Ruhe – bitte, nur Ruhe*“ als Bitte in der Therapie an die therapeutische Begleitung, ist mit der Zunahme von Kriseninterventionshilfen für Kinder und Jugendliche, für mittlere Altersbereiche und im Senium ebenso gestiegen wie der Wunsch nach Vitalisierung.

Die MTE ist eine Methode, die vermisste Erlebnisfähigkeit von Nähe und Vitalität *durch* die Arbeit mit Trance und Hypnose komplementieren kann.

## Klangmeditation via Zoom

„Klangmeditation via Zoom“ – diese Einladung einer Schweizer musiktherapeutischen Praxis entstand während der Coronapandemie in einer Zeit, als die Distanz als Heilmittel etabliert wurde.

Diese Welt der digitalen therapeutischen Begegnung hat sich bereits und wird sich ebenso weiterentwickeln wie die Welt der Psychotherapiepraxen, von denen die ersten ihre digitalen Hilfsangebote über Kontinente hinweg an Klient:innen ins Netz stellen.

Diese neue Welt der „Digital-Therapien“ macht auch Sinn, wenngleich dieser hier in diesem Buch nicht weiter diskutiert wird, weil ich einer Therapeut:innen-Generation angehöre, die in der direkten Begegnung im Sinne der „Dialogphilosophie“ von Martin Buber den meisten und höchsten und tiefsten Sinn sieht.

Digitale Therapie würde erst dann zu einer „tragischen“ Zeit führen, wenn die digitale Gesellschaft nach und nach vergisst, wie eine Begegnung in persönlicher Nähe wirkt. Denn „persönlich“ stammt immer noch und weiterhin vom lat. *per-sonare* ab. Hindurchtönen.

Zudem: Unersetzlich, konkurrenzlos bleibt die Zeit, in der ein Patient für eine MTE den Musiktherapieraum betritt und immer neu das Appellspektrum von Raum, Instrumenten, Sitz- und Klangliegen und die Präsenz der Therapeutin auf ihn wirken. Dann spielen Einladung, Verführung, Verlockung eine wichtige Rolle für die Atmosphärenbildung – und diese prägt den „Sinn“ für das aktuelle therapeutische Erleben in der MTE aus. Den Sinn, der, um mit Viktor E. Frankl zu denken, die primäre Motivation bildet.

# 1 Methodik der Musiktherapeutischen Tiefenentspannung – die zehn Grundschritte

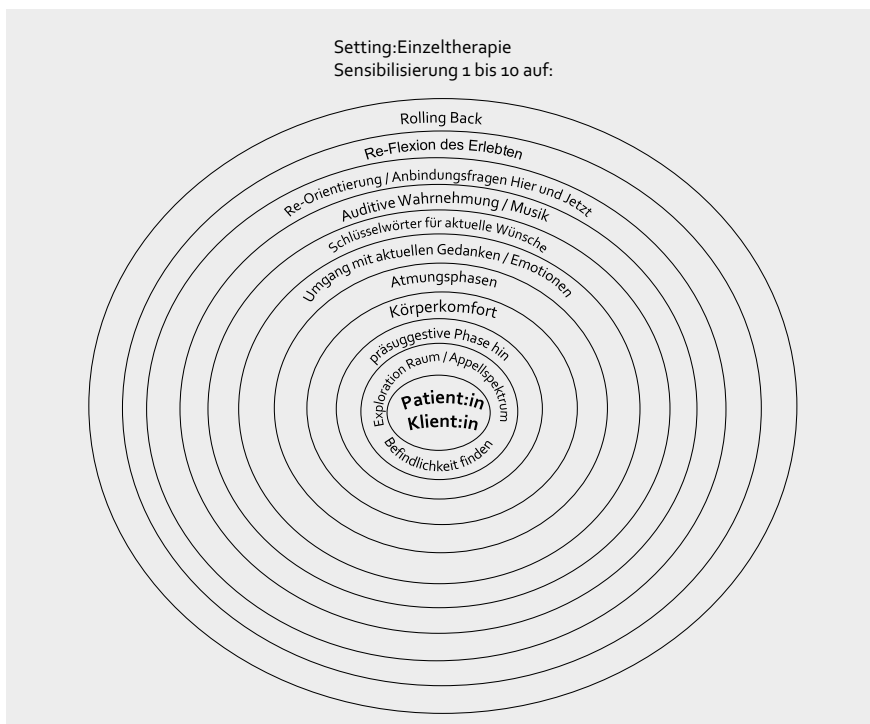


Abb. 1.1: Die Methodik der MTE – Überblick

Die zehn Grundschrirte nach dem „Aufrakt“ mit „Modellformulierungen“ (Abb. 1.1):

1. Sensibilisierung: Exploration Raum/Appellspektrum/Befindlichkeit finden
2. Sensibilisierung: Präsuggestive Phase
3. Sensibilisierung: Körperkomfort
4. Sensibilisierung: Atmungsphasen
5. Sensibilisierung: Umgang mit aktuellen Gedanken/Emotionen
6. Sensibilisierung: Schlüsselwörter für aktuelle Wünsche
7. Sensibilisierung: Auditive Wahrnehmung/Musik
8. Sensibilisierung: Re-Orientierung/Anbindungsfragen Hier und Jetzt
9. Sensibilisierung: Re-Flexion des Erlebten
10. Sensibilisierung: Rolling Back

Folgende Herkunft prägen die einzelnen Schrirte: Der durchgängig auf die Eigenverantwortung des Patienten abzielende supportive Tenor der gesamten verbalen Begleitung, die ich für mich als „Moderation der Beiträge des Patienten durch die Therapeutin“ definiere, stammt aus der Tradition der Psychotherapie Milton H. Ericksons (z. B. Erickson/Rossi 1999).

**Grundschrir 1** (Exploration) basiert auf den frühen Werken von Will Waardenburg (1977), später von Ulrike Höhmann (2009) und dann meiner (Decker-Voigt 2021) u. a. Autor:innen Arbeit zu den Themen „Appellspektrum“ und „Appellspektrumsanalyse“. Sie gingen wesentlich vom Musikinstrumentarium aus.

Hier wird das Appellspektrum erweitert um die Reize, die durch das gesamte Sensorium gesammelt werden: Raum, Licht, Farben usw. und vor allem wird das Gespräch und der Eindruck von der aktuellen Befindlichkeit des Klienten/Patienten einbezogen.

**Grundschrir 2** (Präsuggestive Phase) erschien in meiner Erstfassung der MTE (Decker-Voigt 2009) noch vor den darin genannten (sieben) Grundschrirten. Es erwies sich dann in den Folgejahren als ebenso logisch wie sinnvoll, diese Phase in die Folge der Grundschrirte einzubeziehen. Denn bereits die Präsuggestion („Bitte suchen Sie sich für die nächste Sitzung eine Musik aus, die Sie gerne hören und mit Ruhe, mit Stille, mit Entspannung verbinden ...“) prägt die nächste therapeutische Begegnung mit vor.

**Grundschrir 3** (Sensibilisierung auf den Körperkomfort hin) sowie der folgende Schrir 4 (Sensibilisierung auf die Atmungsphasen hin) beziehen die Erfahrungswerte verschiedener gerichteter (gelenkter, direkter) Entspannungsmethoden