

**Isabelle Frohne-Hagemann, Berlin**

**Das musikalische Lebenspanorama (MLP)  
narrative Praxis und inszenierende Improvisation  
in der Integrativen Musiktherapie.**

Überarbeiteter Vortrag am 8. Weltkongress für Musiktherapie in Hamburg, Juli 1996: Das musikalische Lebenspanorama (MLP) als musiktherapeutische Methode zur Diagnostik und Therapie emotionaler und sozialer Wirklichkeiten. Erschienen in: *Einblicke*, Beiträge zur Musiktherapie 2000, Heft 10 und  
In: Fenster zur Musiktherapie, Reichert Verlag, Wiesbaden 2001, 175-196

Mit diesem Beitrag möchte ich das "**Musikalische Lebenspanorama**" (MLP) als Methode narrativer und sozialkonstruktiver Praxis bekannt machen. **Narrative Konzepte** haben in die Musiktherapie m.E. noch wenig Eingang gefunden. Der Focus der Musiktherapeuten liegt in der Regel eher auf dem Spielen und Improvisieren und nicht auf dem Erzählen. Musikerfahrungen, die in der eigenen Sozialisation Bedeutung hatten, werden zwar in der Anamnese erfragt und gelegentlich während der Therapie wiedergehört und besprochen, dienen aber meist nicht der emotionalen Neuinterpretation der eigenen Geschichte und schon gar nicht der aktiven Neukonstruktion gelebten Lebens. In den Ansätzen von z.B. Schumacher und Hegi zur Arbeit mit der "musikalischen Biografie" (vgl. **Schumacher, K., Hegi, F.**) wird eine aktiv-spielerische Inszenierung der Lebensgeschichten, die ich als "inszenierende Improvisation" bezeichne und weiter unten beschreiben werde, nicht erwähnt.

Der Begriff „**Lebenspanorama**“ stammt von H. Petzold ( vgl. **Petzold**, 1993) und bezieht sich auf kunsttherapeutische Arbeit an der eigenen Biographie in der Integrativen Therapie. Ich habe das Grund-Konzept der Panoramatechnik übernommen und für die **Integrative Musiktherapie** eine eigene Technik entwickelt. (Diese Technik wird im Rahmen der Weiterbildung zum Integrativen Musiktherapeuten am Fritz Perls Institut gelehrt, sie kann in etwas eingeschränkter Form jedoch ohne Schwierigkeiten auch in andere therapeutische Verfahren integriert werden).

Der Begriff "Musik" wird im **MLP** sehr weit gefaßt. Alle Geschichten des Lebens, die irgendwie mit Musik, mit akustischen Erfahrungen oder einfach auch mit dem "Hörensagen" zu tun haben, stellen das Material des **MLP** dar: neben selbst gespielter und viel gehört (oder auch verbotener Musik) sind z.B. Geräuscherfahrungen (Sirenen, Alarm), Stimmen (z.B. der Familienangehörigen, etc.), und überhaupt Erfahrungen mit musikalischen Grundparametern wie Klangfarben (z.B. von Instrumenten), Lautstärke (Lärm, Stille), etc, Erzählungen über Musik bzw. musikalische Verknüfungen (z.B. daß der Urgroßvater Musiker gewesen sein soll), von Bedeutung. Der im Anhang abgedruckte Leitfaden des **MLP** zeigt,

auf welche musikalischen Erfahrungsräume sich das MLP bezieht. Dieser Leitfaden ist als Anregung zu verstehen und die darin aufgeführten Fragen und Vorschläge müssen nicht chronologisch beantwortet werden. Sie sind eigentlich Material für eine ganze Therapie. Man kann immer wieder auf sie zurückkommen.

Unsere musikalische Sozialisation hat eine immense Bedeutung für unsere Identitätsentwicklung. Musik ist sehr häufig mit emotional und kulturell bedeutsamen Ereignissen und Perioden unseres Werdens verknüpft und löst in der Erinnerung Gefühle aus, die mit den bedeutsamen Lebenssituationen und -stationen verbunden sind. Zwar sind diese Gefühle nicht mehr ganz dieselben Gefühle wie damals, denn wir haben uns verändert und erleben die Welt heute anders als früher. Aber dies ist kein Nachteil, denn es geht ohnehin in der Erinnerungsarbeit nicht um eine objektive Rekonstruktion der Biographie, sondern um Sinnfindung und Erschließen von Sinnzusammenhängen. Narrationen, d.h. **Geschichten** erzählen, **geben unserem Lebensverlauf Sinn und Bedeutung**. Wir wählen aus Milliarden von Erlebnissen bestimmte Erinnerungen aus, die im Zusammenhang nämlich Sinn machen und uns in unserer Identität definieren. Dabei verändern wir uns und so passiert es, daß wir und in den verschiedenen Alterstufen auch an verschiedene Erinnerungen auf wieder unterschiedliche Weise erinnern. Kurz gesagt: Ich bin jeweils, was ich mir aus meinem Lebensgarn zusammenstricke.

Wenn wir uns unseren Werdegang anschauen wollen, hat die **Erinnerung mit Hilfe der Musik** eine **integrierende Funktion**. Musikerfahrungen verknüpfen uns gefühlsmäßig mit Ereignissen, deren emotionale Lesart sie wie Filmmusik bestimmen und sie verbinden uns auch mit unserem kulturellen Umfeld, bestimmen in hohem Maße Heimatgefühle. Wir gewinnen daher mit Hilfe des **MLPs** eine **synoptische Übersicht** über unseren Lebensverlauf in seinem jeweiligen soziokulturellen Kontext, die zu einer **synergetischen Integration und Neuorientierung** hinsichtlich emotional bedeutsamer Lebensereignisse führt. Dabei kann **MLP** sinnstiftendes Verarbeiten schlimmer Erfahrungen ermöglichen, aber auch Ressourcen aktivieren.

Das Potential der narrativen Praxis hinsichtlich der musikalischen Sozialisation ist sicher noch nicht ausgeschöpft. Narrative Konzepte helfen aber, Lebensgeschichten wieder anschlussfähig für eine Weitererzählung und ein darin Weiterleben zu machen (**Kraus**, 1998,40), "denn gelebtes Leben ist kein Faktenfriedhof, sondern ein Fundus an Kostümen und Requisiten, die in immer neuen Inszenierungen von gelebtem Leben erinnert werden" (ibd.). So liegt es nahe, mit Hilfe der Erinnerung an die musikalischen Erfahrungen eines Menschen die emotionalen Bedeutungshöfe um die damit verknüpften Lebensfakten herum zu erschließen und diese in der Improvisation im Hier und Jetzt neu zu inszenieren. Die **inszenierende Improvisation** ist damit eine aktive Integrationsarbeit. Dadurch, daß der Protagonist seine Erinnerungen musikalisch -und das bedeutet immer auch gefühlsmäßig- neuinszeniert, strickt er sein Lebensgarn zu einer für sein gegenwärtiges

Sein sinnvollen Identität zusammen. Er konstruiert sich eine "narrative Identität" (Kraus, 1998,37), die mit Hilfe der Klänge gefühlsmäßig hör- und erfahrbar wird.

### **Methodisches Vorgehen**

In bezug auf die **Vorgehensweisen** gibt es verschiedenste Möglichkeiten. Die im Leitfaden aufgeführten Fragen sind eine Möglichkeit, die Klienten ins Erzählen zu bringen. Hilfreich ist auch, den Klienten bestimmte Fragen sozusagen als Hausaufgabe mitzugeben, um auf diese Weise vorbereitet- gezielter ins Erzählen und zum Mit-Teilen zu kommen. Der Klient kann sich dann zuhause schon auf seine Geschichte einstellen und entsprechende Bedeutungszusammenhänge vorkonstruieren, die er mit Anderen teilen kann.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Teilnehmer einer Gruppe oder einem einzelnen Klienten eine Hausaufgabe zu geben, die darin besteht, die in verschiedenen Lebensphasen tatsächlich gehörte Musik auf Tonband aufzunehmen oder den bestimmten Lebensphasen aus heutiger Sicht passende Musiken zuzuordnen, etwa nach dem Motto: "meine Kleinkindzeit wird am besten illustriert durch Musik von XY, weil sie ....". Die Teilnehmer spielen einander dann ihre Musiken bzw. Ausschnitte vor und erzählen dabei über die betreffende Zeit, die dadurch lebendig wird. Auf diese Weise kann viel Nähe und Gemeinsamkeit erfahren werden. Man entdeckt in der Runde, daß und wer Ähnliches in ähnlichen soziokulturellen Zusammenhängen erlebt hat ("weißt du noch wie wir damals die Beatles erlebt haben?", "weißt du noch wie wir heimlich Radio Luxemburg gehört haben?"), und andererseits dadurch, daß Toleranz und Wertschätzung erfahren wird im (therapeutisch geschützten) Umgang mit verschiedenen Musikgeschmacksrichtungen (z.B. "mir sagt deine Musik zwar nicht so viel, aber ich verstehe gut, warum sie dir so viel bedeutet").

In der Einzelarbeit wäre es auch möglich, das vorbereitete Tonband ganz abspielen zu lassen, wobei der Klient in entspannter Lage bei geschlossenen Augen eine Reise in seine Vergangenheit macht und dem Therapeuten die alten Szenen beschreibt und mit dessen Hilfe neu betritt und damit ggf. umkonstruiert. In diesem Falle fragt der Therapeut den bildnerischen/fühlenden Klienten, welche Szene er gerade wie erlebt, was er dort tun möchte, wie er sich ggf. gegen schlimme Erfahrungen und Erlebnisse besser schützen könnte. Dies ähnelt zwar etwas dem "**Katathymen Bilderleben**" (Leuner, 1970) bzw. der "**Guided Imagery and Music**" (Bonny, Savary, 1973), doch möchte ich diese Technik lieber als "Musikevoziertes Tagträumen" oder als "**Musikevozierte Imagination**" bezeichnen, denn wir arbeiten hier nicht unbedingt mit symbolischen, sondern mit erlebten bzw. erinnerten Szenen arbeiten. Die musikevozierte Imagination ist eine Technik der rezeptiven Musiktherapie, die ich auch in der Bearbeitung von Träumen und Tagträumen einsetze. Ein Übergang zur vertiefenden Arbeit mit musikpsychodramatischen Techniken wie eben der aktiven **musikalischen Inszenierung** liegt nahe.

Mit dem **MLP** zu arbeiten muß nicht heißen, daß die narrative Praxis nicht selber spielerisch sein darf. Eine Möglichkeit, die ich hier kurz erwähnen möchte, ist ein Spiel, bei welchem Teilnehmer einer Gruppe ihre Eltern (von früher) spielen und als Eltern einander erzählen, wie sie die musikalische Erziehung ihrer Kinder anlegen und was ihnen die Musik

und die musikalische Erziehung bedeutet. Viele von uns -besonders diejenigen, die ein Instrument gelernt haben- haben in ihrer musikalischen Sozialisation mit Eltern und Musiklehrern schlimme Erfahrungen gemacht: das Vorspielen oder Vorsingen müssen zu Weihnachten, vor Freunden, vor der Klasse, geriet z.B. oft zur Qual, persönlich und musikalisch perfekt sein zu müssen. Die musikalische Erziehung ist ein Spiegel allgemeiner Erziehungsmechanismen: Funktionieren, ständig Höchstleistung bringen, der Beste sein müssen, das sind typische Erziehungsziele unserer Gesellschaft. Das freie, kreative Spielen und Improvisieren ohne Leistungsdruck -wie wir es in der Musiktherapie wieder zu beleben versuchen- wird von nur wenigen gewertschätzt. Als Erwachsener gibt man dann meist nicht gerne zu, daß dieser "Kinderkram" "einem etwas bringen könnte". Es fällt sehr schwer, sich musikalisch auf die Stunde Null einzulassen, wo es noch keine Noten, keine Kenntnisse keine Virtuosen und Stars gibt, sondern nur den Moment der Wahrnehmung und Gestaltung der Wahrnehmung. Insofern ist es eine gute Zugehensmöglichkeit, Klienten nach ihrer musikalischen Sozialisation mit Hilfe eines solchen Elternspiels zu befragen.

Wenn in der Gruppentherapie ein lockeres Gespräch über bestimmte Themen angeregt wird (z.B. welche Musiken im Verlaufe des Lebens wichtig waren), ergeben sich aus diesen dann immer wieder Anknüpfungspunkte für die **musikalische Inszenierung** bestimmter Lebensphasen und -ereignisse durch einzelne Teilnehmer. Das Erlebte, das uns geprägt hat, soll neuen Ausdruck erhalten können, um dadurch mit der Gegenwart verknüpft werden zu können, neuen Sinn machen kann und das eigene Leben reicher erscheinen zu lassen.

Der Patient ist im aktiven Teil des **MLP** eine Art **Filmkomponist und -regisseur**, d.h. jemand, der spürend und einfühlsam musikalische Mittel ausprobiert, auswählt und musikalisch gestaltet, um die **emotionale Lesart** bestimmter Lebensereignisse, -perioden, oder -szenen zu fühlen, zu rekonstruieren und neu zu gestalten. Wie im Film verdeutlicht ja die Musik, was wie gefühlt und gefühlsmäßig interpretiert werden will. Die **inszenierende Improvisation** ist eine Technik, die sich von der freien oder auch assoziativen Gruppenimprovisation darin unterscheidet, daß sie das Fühlen und bewußte Gestalten des Klangmaterials hervorhebt. Sie ist vorwiegend emotionale Differenzierungsarbeit.

### **Die Rolle des Musiktherapeuten**

Im **MLP** moderiere und strukturiere ich das Gespräch, indem ich bestimmte Eingangs- und Verständnisfragen stelle, zwischen den Erfahrungen der Teilnehmer Verbindungen knüpfe und die angesprochenen Themen zusammenfasse und benenne. Dabei verwende ich eine Variante der von Sokrates stammenden Technik der Maieutik. **Maieutik** (gr. Hebammenkunst) war die Kunst des Sokrates, durch geschicktes Fragen und Antworten, die in einem Menschen liegende richtige Erkenntnis herauszuholen. So helfe ich dem Protagonisten durch Nachfragen, die Instrumente auszuwählen, die er für die Gestaltung seines Lebensfilmes braucht und gebe auch mal gefühlskategorien vor, z.B. "ist die Kleinkindzeit für Sie eher rhythmisch oder langklingend, eher weichklingend oder abgehackt-kurz?". Ich begleite ihn in seine Welt und helfe, diese dramaturgisch zu gestalten, um seine Vorstellungen umsetzen zu können. Er soll den Klang, die Form, die Beschaffenheit und die für ihn gel-

tende Symbolik des jeweils gewählten Instrumentes wirklich leiblich und spürend erleben und auftauchende Anmutungen, Erinnerungen, Gefühle und Atmosphären ernst nehmen, um sie bewußt zu den weiteren Instrumenten und deren Bedeutungen in Beziehung zu setzen. Die Teilnehmer spielen die vom Protagonisten gewählten Instrumente genau so wie dieser es vormacht, um nicht ihr Eigenes mit dem des Protagonisten zu vermischen. Ich achte auch sehr darauf, daß ein Teilnehmer, der aktiv gearbeitet hat, anschließend nicht sofort ein **Feedback**, sondern zuerst ein **Sharing** (ein Mitteilen der eigenen Betroffenheit) von den Anderen erfährt, damit er durch ein nur auf ihn gerichtetes Feedback nicht zur Zielscheibe wird, sondern sich zuerst als Teil der (betroffenen) Gruppe wieder erfahren kann.

Solche musikalischen Inszenierungen bedeuten nun aber nicht, daß im Verlaufe der Arbeit mit dem **MLP** überhaupt keine freien Gruppenimprovisationen stattfinden würden. Man darf nicht vergessen, daß das **MLP** in den Gruppenprozeß bzw. in das Beziehungsgeschehen eingebettet ist und daß sich die lebendige Arbeit organisch aus diesem Prozeß entwickelt. Gruppenimprovisationen sind immer wieder notwendig, um Kohärenz zu schaffen oder um gruppale Atmosphären, das gegenwärtige Beziehungsgeschehen, Konflikte unter den Teilnehmern, usw. auszudrücken und bearbeiten zu können. Ich werde einen solchen Prozeß weiter unten praktisch veranschaulichen bei der Beschreibung eines Projektes mit dem **MLP**, das ich 1996 an drei Abenden mit einer Gruppe von Ostberliner Frauen durchgeführt habe. Dort wird der Leser erleben, wie sich Erzählen und Handeln aus dem Prozeß heraus ergeben haben.

### Der Nutzen des MLP

Es würde hier zu weit führen, die Bedeutungen von Musik generell aufzulisten. Einiges werde ich bei meinem Praxisbeispiel aufführen. Ich möchte hier nur noch einige Vorteile des **MLP** nennen. Die narrative Praxis bezüglich der musikalischen Sozialisation

- öffnet z.B auch den Blick für soziokulturelle Zugehörigkeiten und/oder Abgrenzungs- und Ausgrenzungserfahrungen,
- läßt persönliche und gesellschaftliche (Erziehungs-) Werte und die damit verbundenen Weltbilder anschaulich werden und erklärt die damit verknüpften anerzogenen Erlebens-, Verhaltens- und Beziehungsmuster sowie unser Selbstbild.
- gibt Informationen über die emotionalen Stile und Klimata von Sozialisationsprozessen.
- Zeigt, wo die Musik als Ressource zum emotionalen Überleben beigetragen hat.

Im therapeutischen Setting einer Gruppe

- vermittelt das **MLP** durch den Austausch von Erfahrungen das vernehmste und erste therapeutische Ziel einer jeden Gruppe: das Schaffen eines Klimas von Kohärenz, Offenheit, Toleranz und gegenseitiger Wertschätzung und gegenseitigem Vertrauen. Das gemeinsame Gespräch, das Teilen musikalischer Erinnerungen ist eine äußerst sensible Angelegenheit: Nirgendwoanders ist man intoleranter als im Bereich der Ästhetik bzw. in

Fragen des Musikgeschmackes. Schnell wird man mit seinem Geschmack abgewertet oder ausgegrenzt. Der Austausch über die Hörgewohnheiten ist emotional immer hochbrisant, daher für therapeutische Prozesse auch besonders nutzbar. Das Gespräch über die gehörten Musiken muß also -und das ist ein therapeutischer Wert- das Tolerieren und Wertschätzen verschiedener musikalischer Sozialisationen und Musikgeschmäcker fördern.

- Die narrative Praxis des **MLP** ermöglicht Erfahrungen von Gemeinsamkeit und Solidarität sowie Andersartigkeit.
- Das **MLP** kann auch aufmerksam machen für die eigene emotionale Beeinflußbarkeit durch Musik zu politischen und wirtschaftlichen Zwecken.

#### Der **aktiv-inszenierende Teil des MLP**

- gibt diagnostische Hinweise, z.B. auf die Prägnanz des Identitätserlebens eines Patienten, auf Schädigungen, Störungen, Konflikte und Defizite, über die Differenziertheit seiner Gefühlswelt und seiner emotionalen Flexibilität, über seine Beziehungsfähigkeit (Einfühlungsfähigkeit, Abwehr- und Abgrenzungsfähigkeit, Kontakt- und Begegnungsfähigkeit, über sein Interaktionsverhalten, Rollenflexibilität, etc.),
- ist emotionale Differenzierungsarbeit
- und hilft, die schöpferischen und gestalterischen Fähigkeiten zu entwickeln und Sinn neu zu konstituieren.

Die Analyse des Verlaufes von narrativer Praxis und musikalischer Inszenierung sagt etwas aus über die sich entwickelnden und prägnanter werdenden **Gruppenthemen** als Ausdruck gesellschaftlicher Realitäten, vor deren Hintergrund sich die individuellen Themen der Teilnehmer herauskristallisieren. Damit zeigt das **MLP** besonders anschaulich wie sehr unsere Geschichten miteinander verknüpft sind und einander bedingen. Gruppenimprovisationen sind hierfür kollektiver Ausdruck. Dies möchte ich nun einmal an meinem Praxisprojekt veranschaulichen.

#### Das Projekt in Ostberlin

Seit Jahren arbeite ich mit westdeutschen Patienten, Klienten und Ausbildungskandidaten einzeln und in Gruppen mit dem **MLP**, was ich jedoch nicht dokumentiert habe. 1992 zog ich nach Berlin und dort entwickelte sich allmählich in mir die Idee, die gesellschaftliche Problematik, die nach der Wende für Ost- und Westdeutsche aufgebrochen ist, mit Hilfe des **MLP** anzuschauen. Ich wollte dieses Projekt auf drei Abende (à 2,5 Stunden) beschränken, um mich besser auf das **MLP** focussieren zu können. Meine Kollegin Frau Kollacks, selber Integrative Musiktherapeutin, die seit 1992 in Berlin-Marzahn arbeitet, stellte mir freundlicherweise eine Gruppe von insgesamt 8 an diesem Projekt interessierten Frauen aus der ehemaligen DDR zusammen. Alle Frauen waren bei Frau Kollacks schon zwischen 25 und 60 Stunden in einzelmusiktherapeutischer Behandlung und blieben auch wei-

terhin bei ihr. Sie kannten einander jedoch noch nicht. Frau Kollacks war in ihrer Funktion als Koordinatorin alle drei Abende anwesend.

Marzahn ist die größte Plattenbausiedlung in Europa und dort leben außergewöhnlich viele sozial benachteiligte Menschen: Arbeitslosigkeit herrscht dort zu 67 % und viele Menschen sind daher Sozialhilfeempfänger. Mehre Frauen der Gruppe waren Hausfrau bzw. arbeitslos. Alle Frauen außer einer hatten mindestens 1 Kind und von diesen 7 Frauen waren 3 Frauen alleinerziehend. Von der politischen Herkunft der Frauen ist zu sagen: 3 Frauen waren in der DDR Parteimitglieder (eine 28 jährige Diplom-Mathematikerin, eine 30jährige Journalistin und eine 40jährige Umwelttechnikerin), 4 Frauen waren nicht in der Partei, sondern waren und sind noch kirchlich engagiert (eine 42jährige Sachbearbeiterin, eine 33 jährige MTA, eine 40jährige Diplom-Physikerin und eine 40jährige Kosmetikerin).. Die Abende fanden jeweils in der Praxis von Frau Kollacks statt. Das Tonband-Transskript der drei Abende umfaßt etwa 70 eng bedruckte Schreibmaschinenseiten, die natürlich ein schier unerschöpfliches Material darstellen für die verschiedensten Möglichkeiten, zu forschen. Ich möchte die drei Abende zunächst in ihrem Ablauf und in der Entwicklung des Prozesses kurz skizzieren. Es ist klar, daß hierbei viele wichtige Seitenstränge der Entwicklung unberücksichtigt bleiben müssen. Am 1. Abend stand die narrative Praxis im Vordergrund, bei den weiteren Abenden ging es dann mehr um die inszenierende Neuinterpretation der persönlichen und kollektiven Geschichte.

## 1. Marzahner Abend

Mein Einstieg ist die Frage, was man in der DDR eigentlich für Musik gehört habe. Es zirkuliert für mich völlig überraschend gleich ein **DDR-Liederbuch**. Es wird vorgelesen: „Der kleine Trompeter“, „Wollt ein Bauer früh aufstehen“. Ich frage dann, " **ob Musik überhaupt im Elternhaus und für die eigene Entwicklung eine Bedeutung gehabt habe...**". Es wurde viel Musik über Radio Luxemburg gehört. „**Heimlich hören müssen, dadurch Zwiespältigkeit und Verlogenheit**“. Nostalgie und Begeisterung für DDR-Gruppen wie die „Pudhys“ und „Karat“ und einzelne Sänger (Bettina Wegener, Wolf Biermann) wird artikuliert, deren Musik **Symbolcharakter** hatte, Lieder mit politischen **Anspielungen, Schlüssellieder** (Über sieben Brücken mußt du gehen, Mr. Paul Cartney, weißt du was ich leide? Fahr'n zwei durch alle Meere). Das waren Kostbarkeiten, die „unter der Hand“ gehandelt wurden. Über das Thema **Ideologien, die in Schlagertexten mittransportiert wurden**, komme ich auf Lieder mit politischen Ideologien zu sprechen (**Pionierlieder und Lieder für den Sozialismus**). Es fällt keiner Teilnehmerin ein Lied ein (man müsse sich damit erst nochmal richtig befassen, um diese Emotionen auch beschreiben zu können). Aber Erinnerungen an sehr schöne FDJ-Pfingsttreffen gibt es, die jedoch auch Erinnerungen von **zwiespältigen Verbundenheitsgefühlen** auslösen (Heimatgefühle in Verbindung mit Patriotismus/Militarismus). Das Lied „**Heimat**“ wird von allen begeistert und auswendig gesungen:  
 „Unsere Heimat, das sind nicht nur die Städte und Dörfer,  
 unsere Heimat sind auch all die Bäume im Wald.  
 Unsere Heimat ist das Gras auf der Wiese,

das Korn auf dem Feld und die Vögel in der Luft  
 und die Tiere der Erde und die Fische im Fluß sind die Heimat.  
 Und wir lieben die Heimat, die Schöne  
 und wir schützen sie, weil sie dem Volke gehört,  
 weil sie **unserem Volke** gehört“. (Hervorhebung von I.F.-H.)

Mehrere Frauen bemerken, daß sie sich an dem „unserem Volke“ stören. Thema wird das Leiden an dem **„Muß“ in der DDR, „die DDR wurde uns aufgedrückt, mit allen Mitteln ins Bewußtsein gepreßt“**. Gute **Verbundenheitsgefühle** werden artikuliert bei Texten wie „dona nobis pacem“, z.B. gesungen von Gerhard Schöne, mit denen man sich identifizieren konnte („er hat's geschafft, daß wir alle singend hinausgegangen sind ... da dachten wir, **Mensch, die könnten alle deine Freunde sein**“).

Einzelne Teilnehmerinnen erzählen nun über ihre Elternhäuser und die Hör- und Spielgewohnheiten. (Auf diese gehe ich hier nicht weiter ein). Ich setze dann die mit der Musik verbundenen Werte einer bestimmten Schicht im **Westen** in Beziehung zum **Osten** („**Bildungsbürgertum und ernste Musik**“ versus „**Intelligenz und ernste Musik**“), worauf weitere Kulturvergleiche gezogen werden:

Der (gesamt)**deutsche** Lebensstil versus dem **australischen** Lebensstil (weiter auseinander geht es nicht!): **Deutsche** sind steif, gründlich, ernst? **Australier** sind kinderfreundlich, offen?

Thema wird das **Selbstbild der Deutschen**. Eine Teilnehmerin, die in Australien war, scherzt: „Vom Didgeridoo wird man schwanger“, Thema wird: **Kind sein dürfen. (Wir sollten australischer sein)**.

Als Ergebnis des 1. Abends sprechen die Frauen aus: **DDR-Bürger und -innen waren zwar nach außen angepaßt und verhielten sich wie graue Mäuse, waren darunter aber lebendig, gefühlvoll, freiheitlich, fortschrittlich**. Ich wage darauf die Frage, ob jemand voll mit der **DDR-Politik identifiziert** gewesen war. Es wird offen geantwortet. Eine Pro-DDR-Vertreterin habe erst im Studium gemerkt, daß die „gute Idee“ in der Praxis nicht funktionierte, verstand nicht, warum ihr niemand das erklären konnte. Sie habe ihre Anschauung aber nicht verändert. Die Contra-DDR-Vertreterin litt „wie Hund“ und wollte weg, entdeckte aber nach der Wende ein **echtes Heimatgefühl** für den Ostberliner Stadtteil, in dem sie lebt.

## 2. Marzahner Abend

Ich frage nach der den Anschluß an den 1. Abend in Erinnerung rufenden Begrüßung zum Einstieg, ob sich die Teilnehmerinnen **eine Welt ohne Musik vorstellen könnten und was das bedeuten würde**.

Als **Bedeutung von Musik** wird genannt: Lebendigkeit, Naturersatz, Überdeckung von Streß, Existenzform, ein Untergrund, der immer da ist, Verbindung mit bedeutsamen Ereignissen, Träger von Ritualen und Rausch, **Musik gestalte das Leben, präge die Feste**



**und beeinflusse das Fühlen.** Hier sehe ich einen Ansatz für eine Vertiefung im improvisatorischen Teil. Mein Vorschlag wird, eine **Filmmusik zum eigenen Lebensfilm** oder einer - **periode** oder-**ereignis** zu machen. Die Gruppe zögert, will zur „Auflockerung“ vorher noch gemeinsam improvisieren. Ich bereite die gewünschte Improvisation durch eine verbale Einstimmung auf das Thema „**Lebensfluß**“ ein, wodurch ich zwei Fliegen mit einer Klappe schlage.

*Die Improvisation beginnt mit leisen Klängen der ocean drum, leisem Handtrommelschlag und tiefer Trommel. Einzelne Klänge mischen sich hinein von der Kalimba, von Windspielen und der Big Bom. Die ocean drum bringt einen untergründigen Fluß zum Ausdruck. Die Gitarre spielt dann eine kleine Melodie aus wenigen Tönen. Die Musik wird darauf etwas lebendiger, auf der Trommel wird laut gekratzt und der Gong tönt, bis die ocean drum plötzlich auch heftiger wird und „schüttet“. Es gibt auf der Trommel ein paar heftige Schläge, alles wallt auf bis plötzlich eine etwas liebliche Melodie auf einem Glockenspiel erklingt, die dann wieder durch heftige Wellen und vor allem durch heftige Gongschläge unterbrochen wird. Die Trommel wird sehr aufgeregt, gerät in einen schnellen Rhythmus, spielt dann fast allein, weil alles sich beruhigt. Zum Schluß sind nur die ocean drum und ein paar Gitarrentöne zu hören.*

Im Gespräch über das musikalische Erleben entwickelt sich bei Frau **B.** das Thema „**Nackenschläge**“ und bei Frau **L.** „**Rotieren und Unruhe nicht rauslassen können**“.

Ich schlage vor, sich unter diesen und anderen Aspekten die Improvisation (den eigenen Lebensfluß) vom Tonband nochmal anzuhören, was auch geschieht. Es folgt daraus die Arbeit mit Frau **L.**, der ihr **Thema „Rotieren und Unruhe“** durch das Anhören der aufgenommenen Musikimprovisation besonders deutlich wird. Sie hat Lust, dies aktiv musikalisch zu inszenieren.

**L.** entwickelt dazu zwei musikalische Vorstellungen: a) kindliche Musik zu machen (Zeit bis 5 Jahre), b) dann Musik, „wie das Leben so Schlag auf Schlag beginnt und das Rotieren einsetzt“, (aber Teil a immer wieder mal hörbar wird). Nackenschläge bedeuten für **L.**, „**isoliert sein, unverstanden sein**“. Das persönliche Thema wird von **L.** jedoch nicht benannt. Mein Vorschlag ist, ein Instrument dafür zu wählen, wie sie immer wieder aus der Isolation herauskommen und überleben kann. Frau **L.** wählt: Glocke der Kindheit („Freude und Traurigkeit“); Kalimba (Dreiklang als Symbol für Kindergarten). **L.** probiert die Instrumente selber und verteilt sie dann. Ihre Wahl für Teil b): Trommel, Gong (Wut), Ratsche, Guero (Nervensäge), Metallklangstab (hektische Ladenklingel im elterlichen Geschäft). Das Laute habe sie erst nach dem **Trauma** empfunden. **L.** verteilt diese Instrumente nach dem Ausprobieren und Hinspüren an die anderen **L.** gestaltet alles zusammen wie ein Regisseur. Es folgt die von ihr angeleitete Improvisation (**L.** hört zu).

**L.** berichtet dann, wie es ihr beim Hören und im Bewußtsein, Distanz zu haben, erging. Das **Sharing der Spielerinnen** zeigt, daß die Frauen **Ängste und Skrupel haben, so viel Druck zu machen wie L. es eigentlich wollte, sie wollten lieber Rücksicht nehmen, nicht nerven, eine meint, nicht so viel Durchsetzungsvermögen zu haben, da sie in der Kindheit nicht so viel, „herumgewirbelt“ sei, einige drücken Angst aus, etwas fordern zu**

**sollen, sie würden lieber auf Anleitung warten).** L. wird gefragt, ob sie sich vorstellen könne, heute im Alltag auch mal nerven zu können und durch die Mobilisierung ihrer Ressourcen die bösen Kräfte in Schach zu halten. L. reflektiert, daß sie aufmerksamer für sich sein müßte, sagt: „das Trauma ist ein Stück von mir, aber ich bin mehr als dieses Stück“.

Eine gemeinsame Abschlußimprovisation wird gewünscht („was Gemeinsames, Rhythmisches“), darin taucht **„alle meine Entchen auf“**, was von allen Melodieinstrumentenspielerinnen aufgegriffen wird. Frau P., die Australienanhängerin, die eigentlich den Instrumenten gegenüber sehr abwehrend ist, erinnert sich an die Ratsche als „das erste Musikinstrument im Kindergarten“ und kann sagen, **daß ihr das Lied „alle meine Entchen“ im Spiel sehr geholfen habe, das Durcheinander auszuhalten.** Dies wirkt wie eine Erlaubnis, Kind sein zu dürfen und mit Begeisterung wird eine Weile **Babysprache (der Erwachsenen: „dudududu“)** gesprochen und eine **Babyspieluhr** kursiert.

Der Abend wird mit Aussagen beschlossen wie:

- angeregt sein, Situationen Töne zuzuordnen und diese auf diese Weise fühlen zu können, feinfühlicher zu werden, es sei ein Erlebnis, zwar nicht unmittelbar betroffen zu sein, aber doch bei den anderen in deren Situation drin zu sein und diese nachzuvollziehen, einen neuen Zugang zum Instrument zu finden.

### 3. Marzahner Abend

Zuerst eine Nachbesprechung des 2. Abends, Thema wird **„Angst, sich vorgedrängt zu haben** . Frau L. benennt ihr Themat vom 2. Abend: **Mißbrauch**. Das Thema findet viel Boden.

Ich frage, wer heute Lust hätte, sich auf eine musikalische Inszenierung einzulassen. Frau K. meldet sich. Frau M. hätte ebenfalls Lust. Die anderen Teilnehmerinnen benennen ihre Vorbehalte: **Gefühle nicht benennen und sortieren zu können; nichts Konkretes zu haben, Angst, alles sei zu nichtig und zu wenig markant; keine Lust, schlafende Hunde zu wecken.** (das Thema **„Nicht-Greifbares im Untergrund“** wird spürbar).

Frau K. möchte gerne an dem Thema arbeiten: **“Etwas , das wie bei L. beginnt, das sich dann zusammenballt, in sich zusammenstürzt und wo man die Orientierung verliert; etwas Chaotisches, in dem das Alte nicht mehr vorkommt, (obwohl) die alte Melodie immer wieder ein Stückchen vorkommt und vielleicht auch etwas Neues“.** (K. spricht während der Arbeit sehr chaotisch, beendet keinen Satz richtig, verhält sich so chaotisch wie das Thema selbst. Ich merke an mir selber, daß ich ebenso chaotisch zu fühlen beginne, frage plötzlich, ob das Mikrofon überhaupt eingeschaltet ist!!!).

Frau K. wählt folgende Instrumente: Windspiel, Monochord, Holzrührtrommel, Trommeln, ocean drum, Psalter, Klingel, Rassel, Big Bom. Sie probiert alle ausführlich aus. Ich frage nach den auftauchenden Gefühlen. Mit dem Monochord verbinde K. einen **Grundton** als Sehnsucht nach Zufriedenheit und Ruhe vor anderen und Hoffnung. Mit dem Big Bom verbinde sie. **„Einsprengsel“**: Eindrücke wie positive Anregungen, neue Lebensvorstel-

lungen. Nach weiterem Experimentieren merkt **K.**, daß noch **ein untergründiger Mißklang** (Enttäuschungen, Schwierigkeiten, Wehtun) fehle, der nicht verarbeitet sei und mit Instrumenten wie Schellen, schrillen Flötentönen und Holzrührtrommel dargestellt werden könnte. Sie würde am liebsten auf die Trommel hauen, könne es aber nicht. Frau **K.** verteilt dann die Instrumente und leitet die inszenierte Improvisation an.

Nach der Hauptimprovisation und dem Sharing der anderen Spielerinnen bemerkt **K.**, daß **die Angst** kein Instrument habe (**keinen Ausdruck finde**) und daß ihr Bedürfnis, auf die Trommel zu hauen, nicht die Angst, sondern schon eine Befreiung ausgedrückt hätte. Es wird deutlich, daß das Thema **das Subtile ist, das nicht greifbar ist**. Es dreht sich nicht um die Fähigkeit und den Mut zur eindeutigen Stellungnahme zum politischen System DDR, sondern um die subtilen Macht- und Erziehungsmechanismen, die die Menschen in der DDR infiltrieren und „sozialisieren“.

Beim Sharing wird die "**Ballung**" dann zum **Gruppenthema**, die für alle in den letzten Jahren fortschreitend und bedrohlich wurde, weil alles in Frage gestellt wird: **Suche nach neuen Werten und Wahrung alter Werte, Finden einer neuen Identität, das Verhältnis von Individualität und Sozialität, schließlich das Selbstbewußtsein als Frau in der DDR und heute in Zeiten der der Vollbeschäftigung damals und der heutigen Arbeitslosigkeit, Ressourcen, etc..** Die Frauen tauschen lebhaft ihre Erfahrungen, Enttäuschungen, Überzeugungen und Hoffnungen aus und es entwickelt sich eine Solidargemeinschaft, die auf gemeinsamen alten und neuen Erfahrungen basiert.

Die Schlußrunde zeigt, was die Abende „gebracht“ haben: *mitfühlen* lernen können; am Leben eines anderen *mitwirken* dürfen; es sei gut, daß andere für einen spielen, ohne daß es so festgelegt ist; Bedauern, daß man sich in dieser Gruppe nicht wieder zusammenfinden würde (Wunsch nach *Beziehung*); vorsichtige *Zweifel*, der Komplexität der Problematik nicht gerecht werden zu können.

### **Was ergeben die drei Abende nun aus therapeutischer Sicht ?**

Betrachtet man den Verlauf des 1. Abends, so löste das durch das Thema **Singen** aufgeworfene Gefühl der politisch bedingten Zwiespältigkeit und Verlogenheit bei den Frauen nicht nur Erinnerungen und Themen wie Sehnsucht nach emotionaler Freiheit aus, sondern auch nach Verbundenheit. Nostalgie und die Sehnsucht nach kindlicher Lebendigkeit kamen auf und das Bild des steifen, ernsten, gründlichen Deutschen wurde über die Begeisterung für die frische Musik anderer Kulturen dahingehend ergänzt, daß **auch wir heimlich doch ganz anders sind: In der Masse die graue Maus und einzeln ganz bunt und lebendig.**

Der Austausch über die Lieder und Liedtexte machte also eine Spaltung deutlich. Das Problem liegt dabei nicht darin, daß man in einem politischen System der DDR -oder früher der Nazis- nicht irgendwie innerlich oder auch nach außen Stellung beziehen konnte oder hätte beziehen können -dafür, dagegen, Täter, Opfer, Mitläufer sein-. Jeder hatte mehr oder weniger bewußt einen definierbaren Standpunkt. Die Musik machte sehr deutlich, daß die **emotionale Bindung an Werte und Ideologien** nicht greifbar ist. Man singt ein Heimatlied eben so gerne, weil es tatsächlich einfach schön ist, obwohl eine ideologisch verbrämte Botschaft darin steckt. Man singt von der Heimat, um die emotionale Verbundenheit zu spüren, um emotional irgendwo hin zu gehören. Man leidet, aber man singt, weil es die einzige Form ist, überhaupt Gefühl zeigen zu können. Eine emotionale Bindung an jemanden oder an eine Idee ist schwerer aufzulösen als eine Ideologie durch logische Argumente zu zerpfücken. Meist ist die Theorie fest verwoben mit dem Gefühl und wird dadurch zur Ideologie. Und besonders im politischen und kommerziellen Bereich gelingt diese emotionale Verankerung am besten über die Musik. Deshalb ist es eben so schwer, sich auch emotional von der als untragbar erkannten „Heimat“ -heißt sie nun DDR oder Drittes Reich- zu trennen. Man muß dies erst einmal erkennen und unterscheiden und dann auch betrauern dürfen. Andererseits ermöglicht die Musik einem so "steifen" Volke wie den Deutschen auch ein Stück heimlich gelebter Lebendigkeit.

Während am **1. Abend** die belastenden Erfahrungen der **Zwiespältigkeit** (Autorität und Zwang versus Freiheit und Gefühlsfreiräume) thematisiert wurden, kristallisierten sich am **2. Abend** im handelnden Teil zum Thema „Lebensfluß“ folgende Themen heraus: **„Nackenschläge“, „das Rotieren und eine Unruhe nicht rauslassen können“, „isoliert und unverstanden sein“**. Die improvisierte Musik ließ einen **untergründigen, nicht greifbaren Fluß** hör- und erfahrbar werden, der durch plötzliche Gongschläge mit anderen Klängen vermischt hochwallte und sich dann wieder beruhigte.

Im **aktiv inszenierenden** Teil des **MLP** wurde dieser Themenkomplex von Frau **L.** nun als individuelles Thema musikalisch bearbeitet. Es handelte sich bei ihr um einen sexuellen Mißbrauch in früher Kindheit. Bezeichnenderweise wurde dieses Thema von ihr jedoch erst am 3. Abend direkt benannt. Sie sprach am 2. Abend immer nur von dem **„Trauma“** und ihrem lebenslangen Gefühl von Unruhe, Rotieren, isoliert- und unverstanden sein. Wichtig war -gruppensdynamisch gesehen- zunächst wohl der kollektive Aspekt ihres Themas. Es ist hier nämlich tatsächlich **das** Gruppenthema, da alle Themen des 2. Abends irgendwie mit Gefühlen zu tun hatten, bei denen man Opfer ist. **Frau L. s Arbeit drückte also stellvertretend für alle aus, um ein emotional gesundes Leben betrogen worden zu sein und dafür kein Verständnis zu finden.**

In der Abschluß-Gruppenimprovisation drückten die Frauen verständlicherweise dann ihr Bedürfnis nach **Halt, Schutz und Geborgenheit** in einer „rhythmischen Gemeinsamkeit“ aus, aus der sich das Spielen des Kinderliedes **„Alle meine Entchen“** wohltuend entfalten durfte. Dies war bezeichnend: Das Lied stand thematisch für die Sehnsucht der Frauen nach ungetrübter Kindheit und war im Gespräch am 1. Abend ja schon Thema, als

Frau P. von Australiern und wie kinderfreundlich sie im Gegensatz zu den Deutschen seien, schwärmte und scherzend warnte, wenn man Didgeridoo blasen würde, liefe man Gefahr schwanger zu werden. Nach der Abschlußimprovisation am 2. Abend steckte eben diese Frau P., die als frühere Parteigenossin ansonsten recht zurückhaltend und kritisch war, mit ihrer Erinnerung an die Ratsche „als erstes Musikinstrument im Kindergarten“ die anderen Frauen an, **Kinderwelt** zu genießen, d.h. vergnüglich Babysprache zu sprechen und andächtig einer Babyspieluhr zu lauschen, die Frau Kollacks aus ihrer Instrumentensammlung hervorzauberte. Offensichtlich war dies so nährend und stabilisierend, daß das Thema der **Ungreifbarkeit** beim 3. Abend auftauchen konnte.

Die Arbeit von Frau K. am **3. Abend** thematisierte nämlich das **„Nicht Greifbare im Untergrund“**.

Frau K. hatte zwar sehr klare musikalische Vorstellungen, konnte jedoch nicht benennen, was sie damit konkret für **ihr** Leben meinte. Prägnanter wurden die Zusammenhänge erst bei ihrer sehr bewußt hingefühlten musikalischen Gestaltung. Die Entdeckung eines **untergründiger Mißklanges** (schrille Flötentöne, Schellen) stellte **die emotionale Beziehung zu den Enttäuschungen und seelischen Schmerzen** her. (Frau K. wurde dabei deutlich, daß die **Angst kein Instrument bekommen hatte, d.h. keinen Ausdruck fand**. Es gibt eben noch keine Befreiung gibt, solange die Angst keinen Ausdruck findet. Dies hatten wir schon in der Gruppenimprovisation am 2. Abend gehört. In der Gruppenimprovisation **„Lebensfluß“** am 2. Abend war zwar eine Aufwallung gewesen, aber keine wirkliche Befreiung. Es fand nur eine Beruhigung statt.

**Frau K.s Arbeit machte deutlich, worunter die Frauen litten: daß nämlich die Befreiung vom Nicht- Greifbaren, vom Chaos und von der Orientierungslosigkeit nicht möglich ist, weil oder solange die Angst keinen Ausdruck findet.** Und wie sollten sie sich auch in diesen Zeiten des Überlebens den Luxus gestatten, Angst fühlen und ausdrücken zu können? „Alle meine Entchen schwimmen auf dem See, schwimmen auf dem See, Köpfchen in das Wasser, Schwänzchen in die Höh“: alle diese OstBerliner "Enten"-Damen schwimmen eben nicht zufrieden auf einem (immerhin) vertrauten DDR-See, sondern sie befinden sich in fremden, fließenden Gewässern und sie wissen nicht, ob das Wasser gut ist, denn das Wasser ist untergründig, nicht durchschaubar und man weiß nicht, wohin es fließt.

Die Einzelarbeit von Frau K. löste in der Gruppe einen intensiven Austausch aus über den **Werteverlust, die Suche nach neuen Werte und das Wahren guter alter Werte** sowie über das verzweifelte Ringen um eine **neue Identität als Frau**. Es wurde sehr klar, daß Frau K.s Thema kein nur persönliches war, sondern das Thema aller Frauen. Über das Teilen der persönlichen Betroffenheit und der eigenen Verunsicherungen machten die Frauen deutlich, daß Frau K. auch für alle gearbeitet hatte. Damit war ein fruchtbarer therapeutischer Boden bereitet, der heilsame Solidaritätserfahrungen ermöglichte. Er konnte glücklicherweise von Frau Kollacks später mit jeder Teilnehmerin in der Einzeltherapie therapeutisch genutzt werden, da unser Projekt ja von vornherein auf drei Abende beschränkt gewesen war.

Es war für mich sehr interessant zu erleben, daß sowohl Frau L. als noch mehr sogar Frau K. Thematiken bearbeitet hatten, die überindividuell waren. Die beiden Frauen legten in ihren gestaltenden Arbeiten zwar die Erlebnisstrukturen ihrer persönlichen Themen offen, nicht aber das persönliche Fleisch daran. Damit wurde genau das erlebbar, was alle anging. Ihre persönlichen Themen wurden ja auch fast nicht benannt. Mag sein, daß dies an den Umständen lag. (Das Projekt war ja auf drei Abende beschränkt). Ebenso spiegelt dieses Phänomen aber vielleicht auch das „Einer für alle“-Prinzip und die Gemeinschaftsbezogenheit der Ostdeutschen wider. Was Frau L. ganz konkret etwa mit ihrem Mißbraucher sexuell erlebt hatte, war nicht Thema und mußte es hier auch nicht sein, aber **wie** sie das Trauma und die Folgen erlebte, das wurde musikalisch hörbar und miterlebbar. **Die Möglichkeit, strukturell Einfluß zu nehmen, also das Wie vor dem Was erfahrbar werden zu lassen, ist etwas, was Musiktherapie universell macht.**

Ich komme hier zum Schluß in der Hoffnung, das Arbeiten mit dem **Musikalischen Lebenspanorama** hinreichend veranschaulicht zu haben. Der Leser wird bemerkt haben, daß im Gruppenprozeß die unten aufgeführten Fragen des **MLP-Leitfadens** nur teilweise Gegenstand waren. Dies macht deutlich, wieviel Material bereits eine einzige Frage aufwerfen kann. Wichtiger als ein mechanisches Durchgehen der Fragen ist vielmehr, daß sich die Fragen aus dem Prozeß ergeben sollten, denn der Prozeß bestimmt narrative Praxis der Musiktherapie mit den Möglichkeiten des musikevozierten Gesprächs in Verbindung mit der aktiv inszenierenden Improvisation.

## Anhang

### Das musikalische Lebenspanorama

#### A: Leitfaden für Fragen zur Musik, die im Lebensverlauf gehört wurde

##### 1. Hörgewohnheiten im Elternhaus

- 1.1. Welche Musik wurde im Elternhaus vorwiegend gehört?
- 1.2. Welche Musik wurde dort nicht gehört oder sogar abgelehnt?  
Mit welcher Begründung?
- 1.3. Hatten die Eltern denselben musikalischen Geschmack? Gab es Streit?
- 1.4. wann wurde Musik gehört?
- 1.5. Welches emotionale Klima vermittelten die Hör- und Musiziergewohnheiten der Eltern?
- 1.6. Sagt die gehörte Musik etwas über die Einstellung der Eltern/Großeltern zu leiblichen (z.B. sinnlichen, sexuellen) Vergnügen aus?
- 1.7. Welche gesellschaftliche Zugehörigkeit und welches soziale und persönliche Selbstverständnis drückte im musikalischen Geschmack der Eltern aus?

## 2. früheste akustische Erfahrungen

- 2.1. Was wissen Sie über die akustischen Erfahrungen und musikalischen Aktivitäten Ihrer Mutter während der Schwangerschaft? (z.B. Sirenen bei Fliegeralarm; viel Singen, Musizieren)
- 2.2. Gab es traumatische Erfahrungen? (z.B. Krieg, Streit, Trennungen, Unfälle, u.ä.)

## 3. Die Stimme

- 3.1. Wie erinnern Sie die Stimmen Ihrer Familienmitglieder (z.B. Klangfarbe -warm, kalt, weich, scharf, metallisch, keifend, sonor, tief, hoch-, Lautstärke, Tonfall -fröhlich, ängstlich, vorwurfsvoll, depressiv-klagend-, etc.).
- 3.2. Wie laut/leise, zärtlich/hart, interessiert/desinteressiert (u.ä.) war das über die Stimme vermittelte emotionale und kommunikative Klima?
- 3.3. Was sind Ihre frühesten aktiven und rezeptiven Erinnerungen an Musik bzw. an musikalische stimmliche, geräuschbezogene Erlebnisse? Sind diese positiv oder negativ besetzt?

## 4. Singen und Musizieren

- 4.1. Welche Lieder haben Sie in Ihrer Kindheit und später gesungen? Kennen Sie noch die Texte? Wer hat Ihnen diese Lieder beigebracht?
- 4.1. Wurde im Elternhaus Wert auf Musizieren (Hausmusik) gelegt? Wenn ja: Wer spielte welches Instrument? Wer sang? Wurde gemeinsam musiziert? Wenn ja: Was für eine emotionale und soziale Bedeutung hatte das gemeinsame Musizieren für die Familie als Ganzes und für die einzelnen Familienmitglieder?
- 4.2. Wurden Sie motiviert, ein Instrument zu erlernen? Wenn ja: Wer regte Sie auf welche Weise an? Konnten Sie Ihr Instrument selber wählen? Wie alt waren Sie?
- 4.3. Haben Sie Ihr Instrument mit Hilfe eines Lehrers oder durch Probieren von selbst gelernt?  
Brachten der Instrumentalunterricht und das „Üben“ Spaß und wenn ja: warum? Wenn nein: woran lag dies?

## 5. Der eigene Musikgeschmack

- 5.1. Welche Musik haben Sie im Verlauf Ihrer Kindheit, Jugend, in der Pubertät, als Teen, etc. (bis ins Senium) am liebsten gehört und gespielt (Stilrichtungen, Komponisten, Stars, Schlagertexte, etc.)?
- 5.2. Was fanden Sie an den Musikstücken speziell faszinierend? Beschreiben Sie die Eigenschaften der Musiken, die Sie damals ganz persönlich angesprochen oder Ihnen gar entsprochen haben. Gab es in den Musiken Phänomene, die Sie ganz besonders erreichten? (z.B. ein bestimmter Sound, bestimmte harmonische Wendungen, eine bestimmte Klangfarbe, u.ä.)

- 5.3. Wie würden Sie Ihre Lieblings-Musiken charakterisieren (z.B. sehr rhythmisch, traurig, verträumt, fröhlich, liebevoll, düster, schwer zu verstehen, etc.)?
- 5.4. Auf welche Weise fanden Sie sich in den genannten Musiken wieder? Welche Art Gefühlsregungen, Ansprüche, Bedürfnisse, Hoffnungen, Erwartungen Wünsche und Phantasien sowie Überzeugungen konnten Sie in welcher Musik ausleben?
- 5.5. Welche Schlager, Arrangements und „Sounds“ haben Sie immer wieder gerne gehört und was drückten diese Schlager, Arrangements und „Sounds“ aus?
- 5.6. Wie hat Sie diese jeweilige Musik geprägt bzw. welche Bedeutung hatte sie für Ihren Werdegang?

## **6. Das eigene Selbstverständnis**

- 6.1. Welches Selbstverständnis und Selbstbild hatten Sie in den Zeiten Ihrer verschiedenen Hörvorlieben? Wie würden Sie sich beschreiben? Wie sahen und empfanden Sie sich selbst, den eigenen Körper und das eigene Aussehen?
- 6.2. Wie glaubten Sie zu der Zeit, sein zu sollen/müssen, um akzeptiert zu sein? Welche positiven und negativen Werte spielten für Ihr damaliges Selbstverständnis eine Rolle? Auf welche Weise drückten die Musiken oder die Texte Ihr Selbstverständnis aus?
- 6.3. Welches Weltbild hatten Sie damals und auf welche Weise wurde dieses von Ihren Lieblingsmusiken gespiegelt?
- 6.4. Auf welche Weise prägte Ihr Selbstverständnis und Ihr Weltbild Ihren persönlichen musikalischen Geschmack?
- 6.5. Unterschieden Sie sich bewußt in Ihrem Musikgeschmack von dem Ihrer Eltern und der Generation der Eltern? Welche musikalischen Werte Ihrer Eltern haben Sie übernommen (z.B. die Liebe zur 12-Ton-Musik, etc.)?

## **7. Musikalische Gemeinschaften**

- 7.1. Mit welchen Freunden oder Gruppen konnten Sie durch gemeinsames Hören Ihrer Musiken Ihre Gefühle, Einstellungen, Überzeugungen, Anschauungen teilen?
- 7.2. Können Sie diese Personen oder Gruppen näher charakterisieren? (z.B. Pfadfinder, kirchliche oder politische Gruppen, Busenfreunde, etc.)

## **8. heutiger Musikgeschmack**

- 8.1. Welche Musik(en) hören Sie heute am liebsten? Sind es dieselben Musikstücke von früher oder auch Musiken, die es früher noch nicht gab?
- 8.2. Hören Sie mehr oder weniger Musik?
- 8.3. Welches Selbstverständnis haben Sie heute? Was hat sich verändert?
- 8.4. Was hat ihr gegenwärtiger musikalischer Geschmack bzw. Ihr gegenwärtiges Interesse für Musik(en) mit Ihrem heutigen Selbstverständnis und Weltbild zu tun?
- 8.5. Auf welche Weise finden Sie sich heute in Ihren Lieblingsmusiken wieder?
- 8.6. Mit wem können Sie heute Ihren Musikgeschmack teilen?



## **9. Fragen für Menschen, die ein Instrument „richtig“ gelernt haben**

- 9.1. Was hat die Art und Weise wie Sie mit Ihrem Instrument umgehen, mit Ihren persönlichen Eigenheiten, Stärken und Schwächen (Komplexe) zu tun?
- 9.2. Welche Erfahrungen haben Sie z.B. mit dem Improvisieren, dem Vorspielen, dem Auswenigspielen, dem Zusammenspielen, beim Vom - Blatt - Spielen; etc.?
- 9.3. Haben Sie einen für Sie typischen Stil, den Sie beschreiben können?
- 9.4. Welche Taktiken haben Sie drauf, damit keiner bemerkt, daß Sie auf gewissen musikalischen Gebieten Ängste ausstehen bzw. diese nicht beherrschen?

## **10. Synopse**

- 10.1. Was haben Sie durch das Erarbeiten Ihres musikalischen Lebenspanoramas über sich selbst in den verschiedenen Phasen Ihres Lebens erfahren (Selbstverständnis, soziale Einbindung, Werte, persönliche Stärken und Schwächen bzw. Ängste/Komplexe, persönliche Merkmale/Charakterzüge bzw. das Typische und das Einzigartige an Ihnen)?
- 10.2. Können Sie gefühlsmäßig und verstehend diese verschiedenen Puzzelstücke Ihrer Identitätsentwicklung zu einem Ihnen heute sinnstiftenden Ganzen zusammensetzen?

## **B: Leitfaden für den Therapeuten zur aktiven Gestaltung**

### **11. Sich in eine bestimmte Alterstufe/Lebensphase vor- oder zurückversetzen**

- 11.1. Wenn Sie sich heute einmal in sich selbst verwandeln würden, als Sie 5 Jahre alt waren, 10, 14, 26, 40, ... 99 und sich improvisierend ausdrücken könnten, wie würde dies klingen?
- 11.2. Welche(s) Instrument(e) würde(n) zu der damaligen (oder zukünftigen) Lebensphase und zu Ihrer Persönlichkeit passen und warum?
- 11.3. Hätten Sie eine Vorliebe für bestimmte Intervalle, Akkordverbindungen, Tonarten, Stilrichtungen Formen, Taktarten, usw., um Ihre damaligen (oder später erhofften) Gefühle und Eigenschaften auszudrücken?
- 11.4. Welche musikalischen Parameter würden Sie tendenziell wählen (z.B. eher rhythmische Musik; eher atmosphärisch-klangliche Musik; laute oder eher leise, enge oder eher weite, helle oder eher dunkle Klangverbindungen, episch-breit angelegte Musik, Musik mit vielen Überraschungen, Abbrüchen, usw.)?

### **12. Sich selbst in bestimmten Alterstufen/Lebensphasen eine musikalische Widmung geben**

- 12.1. Wenn Sie als heutige Person eine Musik für sich selbst improvisieren könnten oder sich selbst eine bestimmte Musik zuordnen würden für die Zeit, als Sie 5, 10, 14,

20,,30,40, 99 waren, sozusagen dem Kind, dem Jugendlichen, dem jungen Erwachsenen, dem alten Menschen in sich eine musikalische Widmung schenken, wie würde diese Musik klingen?

### **13. Sich selbst im gegenwärtigen Alter charakterisieren**

13.1. Wie würden Sie sich selbst in Ihrem gegenwärtigen Alter musikalisch ausdrücken (bzw. mit welcher Musik würden Sie sich heute charakterisieren) ? d.h. wie klingen Sie, wenn Sie nur aus Musik (Klang/Rhythmus/Geräusch...) bestehen würden? Welches Instrument würden Sie sich zuordnen, das zu Ihnen sowohl als einzigartiges und gleichzeitig gesellschaftliches Wesen paßt?

13.2. Welche Musiken würden zu Ihrem Vornamen und dem Namen Ihrer Familie (Nachnamen) passen?

### **14. Eine bestimmtes Lebensereignis/-periode spielen**

Der Therapeut ist von der „Presse“ und fragt den „Drehbuchautor“/„Regisseur“, worum es geht in dem neuen Filmwerk und ob es schon eine Filmmusik gibt. Ob man die hören darf, ob der Autor den Musikern (TN) zeigen kann, wie es klingen soll. Die Gruppe spielt dann auf Anweisung so wie der Autor es haben will. Der Autor/Regisseur experimentiert, bis es stimmt und hört sich sein Orchester dann aus der Distanz an. Immer nach dem Fühlen und den Erinnerungen, etc. fragen. Möglichst eine positive Quelle der Kraft finden lassen und diese klanglich Gestalt annehmen lassen. Die Inszenierung aufarbeiten wie eine Integrative Traumarbeit, sharing und später feedback der Gruppenteilnehmer.

#### **Literatur**

**Bonny, H./Savary, L. :** Music and your Mind, Harper &Row, Publishers, New York 1993

**Frohne-Hagemann, I.:** Das musikalische Lebenspanorama (MLP) als musiktherapeutische Methode zur Diagnostik und Therapie emotionaler und sozialer Wirklichkeiten. Vortrag beim 8. Weltkongreß für Musiktherapie in Hamburg, Juli 1996

**Hegi, F./Schumacher,K.:** Musikalisch-akustische Biografie (MaB), unveröffentlichtes Manuskript

**Kraus, W.:** Das Leben als Erzählung. In. Psychologie heute, Heft 1, 1998

**Leuner, H.:** Katathymes Bilderleben. Stuttgart, Thieme Verlag 1970

**Petzold, H.G.:** Therapietagebücher, Lebenspanorama, Gesundheits-/Krankheitspanorama als Instrumente der Symbolisierung, karrierebezogeneen Patientenarbeit und Lehranalyse in der Integrativen Therapiewe. In: Frühmann, R., Petzold, H.G. (Hrsg.) : Lehrjahre der Seele. Junfermann, Paderborn 1993

**Wolfram, I:** Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft - ein musiktherapeutischer Zugang mi

dem Musikalischen Lebenspanorama (MLP). Vortrag bei der AGPF- Tagung, München, Oktober 1997

\* in diesem Beitrag verwende ich aus Gründen des flüssigeren Sprachduktus nur die männlichen Formen und bitte, den Hörer um innerliches Mitdenken der jeweils weiblichen Form.

### Zusammenfassung

Der Beitrag befaßt sich mit dem "Musikalischen Lebenspanorama" (**MLP**) als Methode narrativer und inszenierender improvisatorischer Praxis in der Musiktherapie. Das Erzählen über und das Hören von Musik, die im Laufe des Lebens Bedeutung gewonnen hat sowie die aktive musikalische Reinszenierung gelebten Lebens ermöglichen die Verknüpfung der Erinnerungen und Narrative mit ihrer emotionalen Bedeutung für den Lebensverlauf. Das **MLP** wirkt damit sinnstiftend und ermöglicht eine narrative Identitätsbildung. Erzählen und Handeln (Austausch über Musik und spielerische Musikinszenierung) lassen die persönliche Geschichte aber auch als kollektive Geschichte verstehen und gehen daher über einen rein psychotherapeutischen Ansatz hinaus. In der Gruppenmusiktherapie werden mit Hilfe des **MLP** Solidarität und Zugehörigkeit erfahrbar. Die Arbeit mit dem **MLP** wird veranschaulicht durch die Beschreibung eines Praxisprojektes mit einer Gruppe Ostberliner Frauen nach der Wende.