

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Erster Teil

Begrüßung und Angaben zu meiner Person:

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer,
ich freue mich sehr darüber, heute den Vortrag mit dem Titel *Kraftquellen aufspüren und mobilisieren - Musiktherapeutische Gruppe für Frauen* halten zu können und möchte Sie und Euch auch von meiner Seite aus ganz herzlich begrüßen.

Mein Name ist Anne Ploch, ich bin 37 Jahre alt, Diplom-Sozialpädagogin und Mutter eines vierzehnjährigen Sohnes und einer elfjährigen Tochter. Ich lebe und arbeite in Siegen, derzeit bin ich in Vollzeit als Referentin für Jugend und Familie im Dekanat Siegen tätig. Mein Arbeitgeber ist das Erzbistum Paderborn.

Zu meiner musiktherapeutischen Zusatzausbildung:

Die musiktherapeutische Zusatzausbildung habe ich mit Beginn des ersten Semesters meines Sozialpädagogikstudiums an der Universität Siegen im Wintersemester 2002/03 unter der Leitung von Hartmut Kapteina begonnen. Bis einschließlich des Sommersemesters 2004 besuchte ich studienbegleitend die Vorstufe und die ersten drei Stufen der Ausbildung. Im März 2009 beendete ich mein Studium mit einer Diplomarbeit über das Thema „Systemische Aspekte der Musiktherapie“ bei Hartmut Kapteina und Songrid Huertgen-Busch. Im April 2009 erfolgte mein Einstieg ins Berufsleben. Schon während des Studiums lag einer meiner Schwerpunkte im Bereich der *geschlechterorientierten Sozialen Arbeit* mit Frauen. Ich absolvierte ein neunwöchiges Praktikum in einem autonomen Frauenhaus und machte mein Berufsanererkennungsjahr im Gleichstellungsbüro der Universität Siegen, wo ich anschließend noch weitere acht Jahre berufstätig war.

Nach einer langen, berufs- und familienbedingten Pause der musiktherapeutischen Zusatzausbildung setzte ich diese im Dezember 2016 fort. Vom Frühjahr bis zum Herbst 2017 hospitierte ich in einem musiktherapeutischen Gruppenangebot und beim sogenannten „Offenen Singen“. Beide Angebote richteten sich ausschließlich an erwachsene Frauen und wurden von einer in Musik- und Gestalttherapie ausgebildeten Sozialpädagogin mit langjähriger Berufserfahrung geleitet. Sie fanden in der Frauenberatungsstelle Olpe des Vereins „Frauen helfen Frauen e.V.“ statt.

Zu meinem Einsatzort:

Die Frauenberatungsstelle ist eine Einrichtung des gemeinnützigen Vereins "Frauen helfen Frauen e.V. Olpe". Der Verein wurde 1984 gegründet, die Beratungsstelle im Jahr 1985.

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –

MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Seitdem informiert, berät, schützt und unterstützt der Verein Mädchen und Frauen in schwierigen Lebenssituationen. Zusätzlich zur Frauenberatungsstelle wurde 1995 ein Frauenhaus eingerichtet.

Die Mitarbeiterinnen sind den Bereichen Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Psychologie, Gesprächsführung, Sozialtherapie, Gestalttherapie und Musiktherapie ausgebildet. Zu den Grundlagen ihrer Arbeit gehört eine parteiliche Haltung gegenüber den Klientinnen. Dies bedeutet, die Bedürfnisse und Erfahrungen von Frauen und ihr Leid sowohl als persönlichen Ausdruck ihrer Lebensgeschichte als auch als Resultat gesellschaftlicher Lebensverhältnisse zu betrachten. Die besondere Rolle der Frau in der Gesellschaft wird berücksichtigt, und zwar unabhängig von ihrer Nationalität, Religion und Weltanschauung.

Im Jahr 2017 haben 1536 Einzelberatungen stattgefunden, 77% der Klientinnen haben psychische und/oder physische Gewalterfahrungen gemacht.

Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Bei Teilnahme an Gruppenaktivitäten wird ein geringer Unkostenbeitrag erhoben, wie beispielsweise fünf Euro pro Abend für die Teilnahme an der musiktherapeutischen Gruppe. Doch wenn eine Frau diesen Betrag nicht aufbringen kann, ist eine Ermäßigung oder gegebenenfalls auch ein Wegfall der Gebühr möglich. Für die beiden Einrichtungen erhält der Verein Zuschüsse vom Land NRW und vom Kreis Olpe, dennoch verbleibt ein jährlicher Bedarf in Höhe von mindestens 50.000 Euro, der durch Spenden gedeckt werden muss.

Zu meinem musiktherapeutischen Gruppenangebot:

In dieser Frauenberatungsstelle leite ich seit April 2018 eine musiktherapeutische Gruppe für Frauen, die aus sechs Teilnehmerinnen besteht. Im März 2018 fanden Einzelgespräche mit drei Frauen statt, die sich zur Gruppe angemeldet hatten. In den Vorgesprächen konnte ich erfahren, in welcher Lebenssituation sich die Frauen aktuell befinden, ob sie in einer ambulanten, psychotherapeutischen Behandlung sind und/oder derzeit Psychopharmaka nehmen, ob es zuvor bereits Kontakte zur Frauenberatungsstelle gab und über welche (musik-) therapeutischen Vorerfahrungen sie gegebenenfalls verfügen. Drei weitere Teilnehmerinnen waren mir schon durch die Hospitation im Vorjahr bekannt.

In dem musiktherapeutischen Gruppenangebot können Frauen die vielfältigen Möglichkeiten der Musiktherapie kennenlernen und sich Zeit und Raum nehmen, sich selbst und in der Gruppe wahrzunehmen und auszudrücken. Das niedrigschwellige Spielen von Instrumenten (meist in Form von freier Improvisation), Musikhören, Singen, Bewegung und Entspannung zur Musik unterstützen sie auf der Suche nach Selbsterkenntnis und Klarheit, sodass eigene Kraftquellen wieder aufgespürt und mobilisiert werden können. Mein Arbeitsansatz ist ressourcenorientiert, das heißt ich setze an bestehenden Fähigkeiten und positiven Erfahrungen an. Ich vertrete die Grundüberzeugung, dass jede Teilnehmerin über Kräfte

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –

MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

verfügt, die es zu entdecken und zu nutzen gilt, um zu einer gestärkten Selbstwahrnehmung und einer positiven Selbsteinschätzung zu gelangen. In der Gruppe gibt es Raum, um über das Eigene zu sprechen. Im gemeinsamen Austausch können sich die Frauen auch untereinander stützen und fördern. Es können Themen ins Bewusstsein gerufen werden, die bei Bedarf zusätzlich mit den Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle in Einzelgesprächen bearbeitet werden können. Das musiktherapeutische Angebot kann eine Psychotherapie nicht ersetzen.

Es findet im Rahmen des Programms der Frauenberatungsstelle Olpe statt. Dort stehen mir ein großer Raum und viele Instrumente zur kostenlosen Nutzung zur Verfügung. Ein Honorar erhalte ich derzeit nicht, die Fahrtkosten erstattet jedoch der Verein.

Meine Anbindung an das Team:

Bei Bedarf kann ich mich an die Musiktherapeutin, bei der ich zuvor hospitiert habe, wenden. Es besteht die Möglichkeit, auch mit anderen Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle zu sprechen, wenn mein Anliegen beispielsweise Teilnehmerinnen betrifft, die auch deren Klientinnen sind.

Zu den Teilnehmerinnen:

Alter:

Die Altersspanne der Teilnehmerinnen reicht von vierzig bis Mitte/Ende sechzig.

Persönliche und familiäre Situation:

Alle sechs Frauen haben erwachsene Kinder, eine Teilnehmerin hat seit Kurzem ein Enkelkind. Eine der Frauen hat seit neun Jahren keinen Kontakt mehr zu ihrer Tochter, die schon seit kurz nach der Geburt in einer Pflegefamilie lebt. Eine weitere Teilnehmerin hat neben einer Tochter einen Sohn, der mit mehreren, schweren geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen zur Welt kam und inzwischen verstorben ist.

Zwei leben mit den Vätern der Kinder in einem gemeinsamen Haushalt und sind mit diesen verheiratet, davon ist jedoch eins der Paare getrennt. Zwei weitere Frauen sind geschieden, eine dritte Frau lebt in Trennung und ist kurz davor, die Scheidung einzureichen. Eine Teilnehmerin führt eine gleichgeschlechtliche Beziehung, eine andere eine neue, heterosexuellen Partnerschaft. Zwei der Frauen sind Single.

Einige Eltern der Frauen sind schon verstorben, manche sind pflegebedürftig und/oder psychisch erkrankt.

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Berufliche und finanzielle Situation:

Drei Frauen sind Rentnerinnen, eine Frau arbeitet als geringfügig Beschäftigte, eine Frau als Angestellte in Teilzeit und eine Frau wartet auf ihre berufliche Wiedereingliederung.

Zwei Frauen berichten davon, sich in einer schwierigen finanziellen Situation zu befinden.

Soziale und gesundheitliche Situation:

Alle Frauen haben psychische und/oder physische Gewalt in engen sozialen Beziehungen erlebt. Bei vier Frauen ist bekannt, dass sie entweder vom (Ehe-)Partner oder Vater sexuell missbraucht wurden, zwei haben sich dazu noch nicht geäußert.

Einzelne haben ein stabiles, soziales Netzwerk und pflegen Freundschaften. Gleichwohl kennen alle das Gefühl, (zumindest phasenweise) sozial sehr isoliert zu sein.

Fünf der sechs Frauen haben psychische und/oder körperliche Beschwerden. Vier befinden sich in einer ambulanten, psychotherapeutischen Behandlung. Zwei waren vor Beginn der musiktherapeutischen Gruppe aufgrund von schweren Depressionen erst in stationärer, psychotherapeutischer Behandlung und anschließend in Tageskliniken. Andere haben ebenfalls Erfahrungen mit stationären Klinikaufenthalten, die allerdings etwas weiter in der Vergangenheit zurückliegen. Neben Depressionen wurde bei einzelnen Frauen eine Angststörung oder eine Borderline-Persönlichkeitsstörung diagnostiziert, manche zeigen als Symptom selbstverletzendes Verhalten und problematischen Umgang mit Alkohol.

Eine Frau leidet unter Tinnitus, eine andere hat eine sogenannte Rhizarthrose¹ im Daumen, zwei Frauen sind adipös.

Motivation zur Teilnahme:

Die Teilnehmerinnen möchten „sich selbst etwas Gutes tun“ und suchen die Begegnungen mit anderen Frauen, die vergleichbare Erfahrungen gemacht haben und sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Den eigenen Fokus auf Kraftquellen, Ressourcen und Positives zu lenken/lenken zu lassen, erleben sie als stärkend, ermutigend und insofern als äußerst hilfreich. Bis auf eine Teilnehmerin verfügen alle Frauen über positive, musiktherapeutische Vorerfahrungen. Eine Frau hat selbst eine musiktherapeutische Ausbildung absolviert und somit eigene, berufliche Erfahrungen mit Musiktherapie.

Auf die Möglichkeit, sich mithilfe der Instrumente auszudrücken und zu verständigen, lassen sich alle Frauen gleichermaßen ein und nutzen diesen gemeinsamen Weg jeweils individuell als Chance. Die offene, wertschätzende und vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe wird zudem als sehr wohltuend und bereichernd empfunden.

¹ Verschleiß des Daumensattelgelenkes

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Zweiter Teil: Gruppenmusiktherapie

Das musiktherapeutische Setting:

Die Sitzungen der musiktherapeutischen Gruppe finden für jeweils eineinhalb Stunden statt. Sie können in verschiedene Phasen unterteilt werden. Bevor wir inhaltlich einsteigen versammeln sich die Frauen im Raum, halten „Smalltalk“ und suchen sich einen Sitzplatz im Stuhlkreis aus. Der Mittelpunkt des Stuhlkreises wird von mir mit Tüchern, frischen Blumen oder Gestecken, verschiedenen Gegenständen und Kerzen für jede Sitzung anders gestaltet.

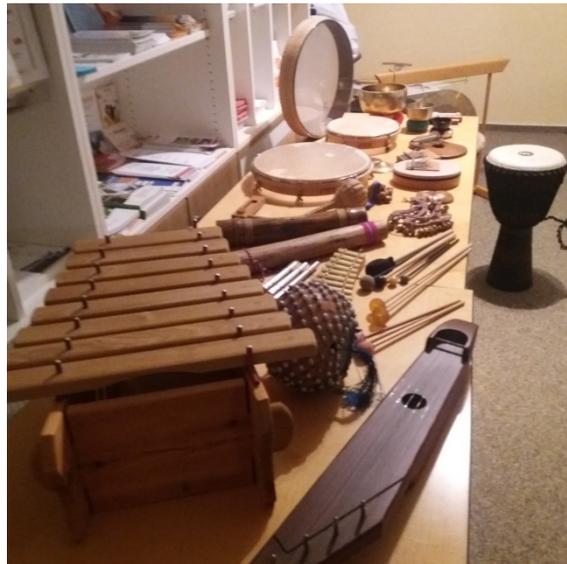


Ein von einer der Teilnehmerinnen gemaltes Bild wird nur für die Musiktherapie-Sitzungen vorher aufgehängt.



„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Die Instrumente stehen in einem Teil des Raumes bereit.



Je nach Bedarf können sich die Frauen mit heißem Tee, Mineralwasser und etwas Gebäck verpflegen. Grundsätzlich ist es mir ein Anliegen, eine wertschätzende und angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Frauen willkommen fühlen.

Zu meiner therapeutischen Haltung:

Meine therapeutische Haltung ist partnerschaftlich und akzeptierend. Ich bin freundlich, interessiert, ermutigend, anerkennend, verständnisvoll und verkörpere eine persönliche Ausstrahlung die Mut macht, zu musizieren. Ich bin sensibel für Situationen, in denen man mit Musik besser weiter kommt als mit Gespräch. Dafür stelle ich die erforderlichen

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Methoden und Materialien bereit. Ich gehe nicht direktiv vor, sondern lasse den Teilnehmerinnen die Entscheidungsfreiheit. Das heißt „Klient und Therapeut bestimmen gleichberechtigt über die musikalische Situation“².

Ich bin selektiv authentisch und sage was ich denke und fühle, soweit das nicht störend für den Prozess oder die Beziehung ist. Durch Fragen, Feedback, Informationen und Hinweise gestalte ich den Dialog mit den Teilnehmerinnen. Ich bin mir der Tatsache bewusst, dass Erfolg und Versagen der Musiktherapie auch von menschlichen Faktoren abhängt und berücksichtige die Bedeutung des Aspektes der „Zuverlässigkeit der haltenden Kraft (holding function) des Therapeuten“³. Dies bedeutet, dass die Teilnehmerinnen auf meine umfassende Aufmerksamkeit und Zuwendung vertrauen können.

Wie bereits im ersten Teil des Vortrages beschrieben ist mein Ansatz ressourcen- und lösungsorientiert, grundsätzlich kann meine Musiktherapie auch als klientenzentriert bezeichnet werden. Die klientenzentrierte Therapie ist auf den humanistischen Psychologen Carl Rogers zurückzuführen. Diesem Konzept liegt ein bestimmtes Menschenbild zugrunde, auf welches sich die klientenzentrierte Musiktherapie bezieht: Dem Klient beziehungsweise der Klientin wird das Potenzial, seine Probleme selbst lösen zu können, zugesprochen. Die humanistische Musiktherapie geht von dem Vertrauen zu den selbstheilenden Kräften des Menschen aus⁴. Ich als klientenzentrierte Therapeutin unterstützte die Klientinnen auf eine nicht-direktive Art und Weise dabei, eine für ihn passende Lösung ihrer Probleme zu finden⁵. Die Therapie wird hier als soziale Beziehung verstanden, die es ermöglicht, dass Selbsthilfe funktionieren kann⁶.

Zum Ablauf der Sitzungen:

Nach einer kurzen Begrüßung beginnt jede Sitzung mit einer Übung zur Körperwahrnehmung und einem rezeptiven Musiktherapie-Teil. Es schließen sich Musizier- und Reflexionsphasen an, manchmal findet Musikmalen oder auch eine kurze Phase des Schreibens statt. Alle Sitzungen enden mit demselben Kreistanz, zu dem wir stets das gleiche Lied singen.

Im Folgenden werde ich nun auf die einzelnen Phasen eingehen und dort, wo es passend erscheint, Beispiele aus der Praxis einfließen lassen.

² vgl. Hartmut Kapteina: Skript zur Einführung in die Musiktherapie Musikpsychologische und klinische Grundlagen des Helfens und Heilens mit Musik (2008), S. 8

³ P. Petersen: Beziehung Patient - Therapeut. In: Decker-Voigt, H.h./Knill, P.J./Weymann, E. (Hg) (1996): Lexikon Musiktherapie. Göttingen: Verlag für Psychotherapie, S. 69

⁴ vgl. H. Smeijsters: Musiktherapie als Psychotherapie. Grundlagen, Ansätze, Methoden. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag (1994), S.164

⁵ vgl. ebd., S. 57

⁶ vgl. ebd.

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Körperwahrnehmung:

Der Beginn der Sitzung lässt sich als Initialphase bezeichnen. Hier lade ich die Teilnehmerinnen ein, ihre Wahrnehmung auf ihren Körper und auf ihre Atmung zu richten. Dies soll die innere Ruhe und die Selbstachtsamkeit fördern und sie dabei unterstützen, im Raum, in der Gruppe und bei sich selbst anzukommen. Gertrud Katja Loos nennt zwei Grundmotive, *„die ihr die Ergänzung der Musiktherapie mit Körperwahrnehmung wichtig erscheinen lassen. Einmal gibt es keine Musik ohne Beteiligung des Körpers, weder beim Ausüben noch beim Wahrnehmen und Erleben, und daraus ergibt sich das zweite Motiv: Die Trennung von Psyche und Soma nicht auch in der Musiktherapie zu tragen, wo sie den unglaublichsten Platz hat. Musik ist Synthese, Integration, Verschmelzung von Körper und Seele in der Vergeistigung. Körperliche Selbsterfahrung (in der Musik- und allen anderen Therapien) als Ergänzung (das heißt: zur Wiederherstellung des Ganzen) in der Behandlung psychisch gestörter Menschen ist eine Forderung unserer Zeit. Die Körperfeindlichkeit zu überwinden ist das Gebot gleichermaßen für Patienten wie für Therapeuten⁷.“* Ihrer Ansicht nach sollte Körperwahrnehmung ein Bestandteil jedweder Therapieform sein.

Manchmal kommt es vor, dass eine Frau die Beratungsstelle etwas verspätet und „außer Atem“ erreicht. In den meisten Fällen liegt ein langer Tag mit verschiedenen Aufgaben, die es zu erledigen galt, hinter den Teilnehmerinnen und es ist, um von Beginn an nicht nur physisch anwesend zu sein, wichtig, den „Kopf erst einmal freier zu bekommen“.

Die Übung besteht dann in der Regel darin, eine bequeme Sitzhaltung einzunehmen, die Augen zu schließen und in den Bauchraum zu atmen. Durch das Atmen kommt es zur Wiederbelebung der natürlichen Zwerchfellatmung. Eine gute Zwerchfellatmung verursacht Mikrobewegungen entlang der gesamten Wirbelsäule und hat insofern die Wirkung einer wohltuenden Massage. Mit ihr kann die größtmögliche Sauerstoffmenge umgesetzt werden, was zu einer Anregung des gesamten Stoffwechsels führt. Das bewusste Atmen fordert und fördert die Konzentration, manche Teilnehmerinnen müssen die Zwerchfellatmung erst erlernen, vielleicht weil sie sich angewöhnt haben, die Luft zum Beispiel aus Angst anzuhalten⁸.

Diese Wahrnehmungsübung lässt sich variieren (Schultern kreisen lassen, Arme ausschütteln oder ausstreichen, Kopf vorsichtig nach vorne neigen oder zur Seite drehen).

⁷ Loos, Gertrud Katja, Spiel-Räume, Stuttgart (1986), S. 202, zitiert nach Wolfgang Soost: „Arbeit mit Erwachsenen, die unter chronischen Schmerzen leiden“ (Studienmaterial, Aufsatz siehe Webseite der Musiktherapeutischen Zusatzausbildung)

⁸ vgl. ebd.

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Zusätzlich lässt sie sich mit wenig Aufwand in den Alltag übertragen und kann somit zu einer guten, neuen Gewohnheit werden, die zur Selbstfürsorge beiträgt.

Entweder spiele ich schon währenddessen ein Musikstück von einem Tonträger vor oder die Übung erfolgt in der Stille. Im letzteren Fall lasse ich die beiden Phasen „Körperwahrnehmung“ und „Musikhören“ aufeinander folgen.

Rezeptive Musiktherapie:

Für maximal fünf bis sechs Minuten spiele ich ein Musikstück von einem Tonträger vor, sodass die Teilnehmerinnen primär Rezipientinnen sind und das Hören von Musik hier ausschlaggebend von Bedeutung ist. Das bewusste Musikhören zu Beginn der Gruppensitzung ist einerseits dabei behilflich, die Übung der Körperwahrnehmung zu intensivieren und soll die Teilnehmerinnen in erster Linie beim Ankommen (und hier zum Beispiel beim Entspannen) unterstützen. Ist die Körperwahrnehmung schon erfolgt können die Frauen beim Zuhören auch der Frage nachgehen, welche Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse gerade präsent sind. Daraus kann sich ein Thema für den weiteren Verlauf der Sitzung ergeben.

Daneben gibt es weitere Funktionen der rezeptiven Musiktherapie. Beispielsweise kann das gemeinsame Musikhören mir eine Art Eingangstür zu den Teilnehmerinnen öffnen, was wiederum hilfreich dafür sein kann, den therapeutischen Kontakt herzustellen. Da die Teilnehmerinnen eine Empfindsamkeit für Musik haben und Musik bei ihnen grundsätzlich positive Assoziationen hervorruft, kann *die Musik an sich* im weiteren Sinne als Zugang zu Ressourcen der Teilnehmerinnen angesehen werden, der gleich zu Beginn aktiviert wird. Dies sollte laut Henk Smeijsters allerdings nicht als Therapie, sondern vielmehr als „rekreative Begleitung“ bezeichnet werden: *„Es ist vielleicht so, daß wenn Menschen auf etwas angesprochen werden, was wertvoll für sie ist, für kurze Zeit das Problem gemildert wird.“*⁹

Die rezeptive Musiktherapie hat, wie die aktive Musiktherapie, eine heilsame Kraft und wird als [...] *traditionelle jahrhundertalte Form der Musiktherapie [bezeichnet], wie sie uns u.a. in der Bibel beschrieben wird: „Wenn nun der böse Geist über Saul kam, so nahm David seine Harfe und spielte mit seiner Hand; so erquickte sich Saul, und es ward besser mit ihm, und der böse Geist wich von ihm.“ (1. Samuel 16, 23)*¹⁰. Durch das Musikhören können also

⁹ Henk Smeijsters (1999): Grundlagen der Musiktherapie. Hogrefe, S.6

¹⁰ E.M. Frank-Bleckwedel: Rezeptive Musiktherapie. In: Decker-Voigt, H.H./Knill, P.J./Weymann, E. (Hg) (1996): Lexikon Musiktherapie. Göttingen: Verlag für Psychotherapie, S. 326f.

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

körperliche oder psychische Prozesse angeregt werden, um Krankheiten oder Beschwerden zu lindern oder zu heilen¹¹.

Das Musikhören wirkt sich unmittelbar auf den Zustand des Körpers aus. In einem Seminar mit Hartmut Kapteina und Chang-Lin Zhang, bei dem es um die biophysikalischen Grundlagen der Musiktherapie ging, lernte ich, dass durch die Ermittlung bestimmter physikalischer Werte der Stresszustand im Körper eines Menschen gemessen werden kann und dass sich die Werte zum Positiven verändern, wenn die Person Musik hört, die sie mag. Die ermittelten Frequenzmuster von Stress verändern sich dann nachweislich zu Frequenzmustern von Entspannung¹². Somit lässt sich im Idealfall das Körperempfinden der Teilnehmerinnen gleich zu Beginn der Sitzung verbessern. Es gilt jedoch zu beachten, dass sich die körperlichen Reaktionen auf Musik nicht automatisch einstellen und dass sie nicht verallgemeinert werden können:

„So kommt etwa Cheryl Dileo Maranto in einer Untersuchung über rezeptive Musiktherapie zum Ergebnis, dass neben den Eigenschaften und Elementen der Musik auch der Vertrautheitsgrad, der musikalische Geschmack sowie biographische Erfahrungen und Assoziationen für die Wirkung von Musik verantwortlich sind. Bei der Gestaltung rezeptiver Musikbehandlungen müssen diese Faktoren neben der Beschaffenheit der gewählten Musik berücksichtigt werden“¹³.

Das „aufmerksame und konzentrierte Hören konfrontiert mit der intrapsychischen Situation“¹⁴. Das bedeutet, dass beispielsweise auch „Ängste“ und „bedrohliche Gefühle“ erlebt werden können¹⁵. Ein verantwortungsvoller Umgang mit dieser Tatsache ist unumgänglich und „eine ‚pharmakologische Anwendung‘ von Musik ist durch die Ergebnisse der musikpsychologischen Forschung nicht zu rechtfertigen“¹⁶. Das heißt es ist nicht möglich, bestimmte Musikstücke bei bestimmten Erkrankungen wie ein Medikament zu „verschreiben“.

Durch die rezeptive Musiktherapie soll auch ein Rahmen geschaffen werden, in dem Musik dazu genutzt werden kann, menschliche Begegnungen und Beziehungen zu verfeinern und

¹¹ vgl. ebd., S. 327

¹² Vgl. Zhang, Chang-Lin (2007): Der unsichtbare Regenbogen und die unhörbare Musik. Die dissipative Struktur des elektromagnetischen Feldes in Lebewesen. Monarda-Verlag

¹³ Applications of music in medicine, in: M. Heal and T. Wigram (Hrsg.) Music Therapy in Health and Education, St. Louis (1993): S. 157

¹⁴ H. Kapteina/H. Hörtreiter: Musik und Malen in der therapeutischen Arbeit mit Suchtkranken. In: Bolay, V./Bernius, V. (Hg): Praxis der Musiktherapie, Band 11, Stuttgart: Gutav Fischer Verlag (1993): S. 204

¹⁵ ebd.

¹⁶ Tonius Timmermann: Klingende Systeme. Aufstellungsarbeit und Musiktherapie. Heidelberg: Auer (2003): S.60

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

um persönliches Wachstum zu fördern¹⁷. Das gemeinsame Ankommen mithilfe des Hörens eines Liedes ist für die Gruppe eine Art Ritual geworden, welches das gemeinsame Erleben auch im weiteren Verlauf der Sitzung mitträgt.

Auch kann diese Methode hilfreich sein, um das „Vergnügen des Hörens“ zu ermöglichen, welches im Alltag oft in Vergessenheit gerät. Hier wird Musik oftmals lediglich konsumiert. Lutz schlägt eine „Kleine Schule des Genießens“ für das Musikhören vor. Man solle sich „Zeit schaffen und Zeit lassen“ zum Hören, sich die Erlaubnis geben, einmal nichts weiter zu tun, als nur der Musik zuzuhören und zu genießen und dabei das internalisierte Verbot des genussvollen Müßiggangs bewusst für sich aufheben. Man solle sich der Erfahrung des Klanggeschehens überlassen, sich ihr uneingeschränkt zuwenden, nicht „nebenbei“ hören¹⁸. Somit können als Ziele „ästhetische Genussfähigkeit“ sowie „Erweiterung und Vertiefung des Erlebens und Wahrnehmens“ benannt werden. Die Sinne zu befreien und vom Konsumieren zum Genießen zu kommen kann auch als hedonistische Funktion¹⁹ des Musikhörens bezeichnet werden. Diese Funktion ist für die Teilnehmerinnen in ihrer Bedeutsamkeit nicht zu unterschätzen, erinnert sie doch stark an die Motivation „Sich etwas Gutes tun zu wollen“, „Sich endlich einmal Zeit für etwas Schönes zu nehmen“. Eine der Teilnehmerinnen sprach in der ersten Sitzung davon, während der letzten dreißig Jahre nur für die inzwischen erwachsenen Kinder, den Haushalt und den Ehemann funktioniert zu haben. Sie selbst habe gar nicht existiert. Eigene Bedürfnisse habe sie erst verdrängt und eines Tages überhaupt nicht mehr wahrgenommen. Als ihr Mann sie dann verließ, die Scheidung einreichte und sie einige Monate allein lebte, sei sie in eine schwere Depression gefallen. Während zweier Klinikaufenthalte wurde ihr bewusst, dass nun sie selbst, ihre Gesundheit und Zufriedenheit an erste Stelle stehe und dass sie lernen wolle, sich regelmäßig etwas Gutes zu tun und dadurch das Leben zu genießen.

Im Anschluss an das Musikhören atmen die Frauen meist einmal tief durch, strecken/dehnen sich kurz und die Gesichtszüge sehen entspannter aus. Oft berichten sie von einem Gefühl der Entschleunigung und dass sie sich vergleichsweise ruhiger und zentrierter fühlen.

Eine weitere, rezeptive musiktherapeutische Methode ist das sogenannte „Für-Spiel“. Auch diese Methode wende ich in der musiktherapeutischen Gruppe an. Und zwar in der Form, dass ich, gemeinsam mit der therapeutischen Gemeinschaft, für eine Zuhörende ein Stück spiele. Ganz gut bewährt hat sich hier das Spiel, einen „Musikalischen Blumenstrauß“ zu

¹⁷ vgl. Kapteina/Decker in Leslie Bunt: Musiktherapie. Eine Einführung für psychosoziale und medizinische Berufe. Weinheim und Basel: Beltz Verlag (1998): S. 10

¹⁸ Hartmut Kapteina: Suchtkrankenbehandlung und -beratung, Ambulante in Decker-Voigt/Weymann (Hrsg.): Lexikon der Musiktherapie (2009), Hogrefe

¹⁹ Quelle angeben

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

verschenken. Ich erinnere mich beispielsweise an eine Sitzung, in der eine Teilnehmerin berichtete wie sehr sie es ärgere, in ihrem sozialen Umfeld als „starke Frau“ wahrgenommen und auch so bezeichnet zu werden. Sie sei es leid, sich seit der Trennung von ihrem Mann um alles allein kümmern zu müssen und am liebsten würde sie auch nicht mehr arbeiten gehen, weil sie sich so ausgepowert fühle. Der Auslöser war, dass ihre Mutter kurz zuvor ins Krankenhaus gekommen war und dass sie nun in ihren terminlich betrachtet ohnehin schon sehr vollen Alltag zusätzlich Krankenhausbesuche einbauen musste. Im weiteren Gespräch wurde klar, dass der Widerstand, ihre Mutter zu besuchen, eigentlich daher rührte, dass sie diese Besuche an ihren verstorbenen Sohn erinnerten. Da dieser wie schon erwähnt mit mehreren körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen zur Welt kam, musste sie bis zu seinem Tod immer wieder mit ihm ins Krankenhaus. Sie wurde dann traurig und sagte mit Tränen in den Augen, dass sie sich gerne endlich einmal schwach zeigen würde und dass sie nicht immer nur Anderen etwas geben, sondern auch etwas bekommen möchte. Ich fragte sie dann, ob wir ihr einen Blumenstrauß schenken dürfen und wenn ja, welche Blumen (also welche Instrumente) sie mag. Daraufhin lachte sie gelöst und bejahte meine Frage. Als einzigen Wunsch gab sie die Ocean Drum an, alle anderen „Blumen“ sollten eine Überraschung sein. Wir spielten dann für sie eine Improvisation mit abwechselnd ruhigen und lebendigen, fröhlichen Sequenzen. Sie hörte aufmerksam und sichtlich gerührt zu, teilweise mit geschlossenen Augen. In der anschließenden Reflexion sprachen wir über das Erlebnis, beschenkt zu werden und auch noch einmal über „starke und schwache Seiten“ und was es bedeutet, dass beide existieren und dies auch dürfen.

Das Beispiel zeigt nicht nur eine weitere, bedeutende Facette der rezeptiven Musiktherapie, sondern macht zudem deutlich, dass ein ressourcen- und lösungsorientiertes Arbeiten nicht heißen darf, den Problemen und beispielsweise schwachen, verletzbaren Anteilen einer Persönlichkeit keinen Raum zu geben.

Das „Für-Spiel“ war eine gute Möglichkeit, um etwas im Sinne einer Zuwendung oder auch Wunscherfüllung für die Teilnehmerin zu tun. Sie konnte hierbei erfahren, dass sie etwas bedingungslos bekommt und dass dafür von ihr keine Gegenleistung erwartet wird. Entwicklungspsychologisch betrachtet wird dadurch an eine sehr frühe Kindheitssituation angeknüpft²⁰. Musiktherapie ermöglicht in besonderem Maße, defizitäre Erfahrungen im frühen Kindesalter auszugleichen. Beim Musikhören können sich Menschen durch die Musik vom Rhythmus getragen fühlen, sich durch Klänge nähren, sich gegenseitig in der therapeutischen Gemeinschaft Halt geben, Trost spenden und unterstützen²¹.

²⁰ vgl. Tonius Timmermann, *Klingende Systeme* (2003): S.60

²¹ vgl. ebd., S. 63f.

**„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“**

In einer Gruppe kann die Gemeinschaft selbst therapeutisch als Unterstützung genutzt werden. Der Rezipient/die Rezipientin und auch die einzelnen Gruppenmitglieder können sich in der in diesem Moment klingenden Improvisation, also im musikalischen Geschehen selbst (und dadurch auch in dieser Gruppe) und darüber hinaus in der Musik aufgehoben fühlen.

Bezogen auf mein Beispiel können die Teilnehmerinnen im übertragenen Sinn als Stellvertreterinnen für Mütter, Schwestern, Freundinnen, Kinder oder Ähnliches angesehen werden; in jedem Fall waren es Frauen, die die Teilnehmerin durch ihre frei improvisierte Musik und das Einbringen ihrer Person in ein „Hilfssystem“ unterstützten und ihr etwas gaben.

Hier besteht eine Parallele zu systemtherapeutischen Verfahren, in denen ebenfalls an Ressourcen orientiert, kontextbezogen und mit Einzelanteilen der Persönlichkeit eines Menschen therapeutisch gearbeitet wird. Es gibt zahlreiche Beispiele dafür, wie unter Einbeziehung systemtherapeutischer Techniken in der Musiktherapie Ressourcen aktiviert werden können. Damit habe ich mich im Rahmen meiner Diplomarbeit intensiv beschäftigt²². Es wäre beispielsweise denkbar gewesen, in einem nächsten Schritt die starken und schwachen Anteile einmal musikalisch darzustellen und darüber wiederum ins Gespräch zu kommen. Aus Zeitgründen war dies nicht möglich, aber die Sitzung kam auch so zu einem guten, runden Abschluss. Grundsätzlich wissen die Frauen außerdem, dass die Möglichkeit besteht, „Reste“ in der nächsten Sitzung thematisieren zu können.

Warum Musiktherapie? - Exkurs Musik als ‚ästhetisches Zeichen‘:

„Wer Musik macht, lässt von sich hören²³“ und erlebt bei der musikalischen Improvisation, dass diese weit mehr Inhalte zu transportieren vermag, als die Sprache. Gleich zu Beginn der musiktherapeutischen Ausbildung wurde ich mit der Aussage vertraut gemacht, dass „Musik dort anfängt, wo Sprache endet“. Musik ist also mehr als Sprache, nach Adorno ist sie keine Sprache, die etwas meint²⁴. Musik ist ein ‚ästhetisches Zeichen‘, laut Peter Faltin sind „die Grenzen der Sprache nicht die Grenzen der Welt; und es gibt nichts ‚Genaueres‘, als das ästhetische Zeichen selbst, das man sieht, hört, fühlt, oder riecht“²⁵. Wie auch in der ersten Ausbildungsstufe waren die Erfahrung und Beschreibung von musikalischer

²² Diplomarbeit S. 70ff.

²³ Smeijsters

²⁴ vgl. Hartmut Kapteina: Skript zur Einführung in die Musiktherapie Musikpsychologische und klinische Grundlagen des Helfens und Heilens mit Musik (2008), nach: Adorno, Theodor W. (1963): Fragment über Musik und Sprache in ders.: Quasi una fantasia, Frankfurt/M: Suhrkamp,

²⁵ vgl. ebd., nach: Faltin, Peter(1985): Bedeutung ästhetischer Zeichen, Musik und Sprache, Aachen

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Kommunikation, bei der ästhetische Ereignisse als nicht sprachliche Bedeutungsträger erfasst werden, ein wichtiger Bestandteil in der Anfangsphase meiner Arbeit mit der Gruppe. In der freien musikalischen Improvisation gilt, dass jeder Klang und jedes musikalische Ereignis gleich wichtig ist, genauso sind auch die der Musik zugrunde liegenden Emotionen wertzuschätzen. Dieses musikästhetische Prinzip der generellen Akzeptanz impliziert, dass Beschreiben und Verstehen den verbalen Diskurs bestimmen und nicht Interpretationen, Bewertungen und Beurteilungen.

Aktive Musiktherapie: Musikalische Gruppenimprovisation:

In jeder Sitzung wende ich hauptsächlich die Methode der musikalischen Gruppenimprovisation an. Diese Arbeitsweise, wie auch die der rezeptiven Elemente, kann als „Aktionsphase“ der musiktherapeutischen Sitzung bezeichnet werden. Ich setze die Methode situationsgemäß nach Spielregeln, an Themen, Gegensatzpaaren oder Gefühlszuständen orientiert, oder auch frei gestaltet ein. Sie wird stets im Gruppengespräch reflektiert, was als Integrationsphase dient. Meine Aufgaben während der musikalischen Gruppenimprovisation bestehen darin, dass ich mich an der Improvisation beteilige und dabei auf die Instrumentenwahl, die Gestaltung von Anfang und Ende der Improvisation, die Lautstärke, Dynamik und Pausen, Stimmungen und Atmosphären, die musikalischen Beziehungen der Teilnehmerinnen untereinander sowie auf Mimik und Körperhaltungen achte.

Die musikalische Gruppenimprovisation ist eine ganzheitliche Methode, es handelt sich hierbei um ein schöpferisches musikalisches Vorgehen, bei dem musikalisches Handeln und Lernen mit seelischem und sozialem Erleben unauflösbar verknüpft entwickelt und reflektiert wird²⁶. Dabei

werden implizit die lebensweltlichen Beziehungen des Menschen und die grundlegenden Bedingungen seiner Existenz thematisiert. Musikalisches, emotionales, soziales, ästhetisches und

politisches Lernen bilden dabei im Einklang mit psychischer Entwicklung und spiritueller Orientierung eine sozialökologische Einheit²⁷.

Auf die Ankommens- und Einstimmungsphase folgt somit der Teil der Sitzung, in dem die Frauen im musikalischen Spiel aktiv werden, also Klänge erzeugen und Musik machen, die sie mit ihrem Leben in Verbindung bringen. Die aktive Musiktherapie bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, in dem sie ihre Gefühle und Gedanken mit Klängen und Musik darstellen und sich mithilfe der Instrumente ausdrücken können, und

²⁶ vgl. Skript

²⁷ Kapteina (2001)

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

zwar so frei wie möglich. Wenn es schwerfällt das ins Wort zu bringen, was sie im Innersten bewegt, wird die eigene Sprachfähigkeit durch die musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten erweitert, beziehungsweise in manchen Fällen überhaupt erst ermöglicht. Hierin liegt eine Besonderheit der aktiven Musiktherapie. Sie schenkt den Teilnehmenden Freiheit im Ausdruck des Selbst, im eigenen Handeln und in der Gemeinschaft, wie diese Frauen sie in ihrem Leben in der Form nicht oder äußerst selten erleben. Zusätzlich ermöglicht sie zwischenmenschliche Kommunikation und (er-)öffnet somit Räume des Miteinanders, weshalb sie sich besonders als Methode in der Arbeit mit Gruppen bewährt. „In der Musiktherapie versuchen wir, über Musik Kontakt zu anderen Menschen herzustellen. Wir können beobachten wie Klienten die Musik benutzen, um Probleme in der Kommunikation zu überwinden“²⁸. Am Anfang des musiktherapeutischen Gruppenprozesses erweisen sich Improvisationsspiele, deren Erfahrungsraum durch Spielregeln auf elementare Klang- und Kommunikationserfahrungen eingegrenzt ist, als besonders geeignet, die bio-psycho-sozialen Dimensionen musikalischer Ausdrucksphänomene zu erfassen²⁹. Die am musikalischen Prozess beteiligten Personen haben eine besondere Rolle: Den Spielenden und auch den Zuhörenden wird Verantwortung für die Realisation des Werkes zugewiesen. Dass den Teilnehmerinnen Verantwortung zugesprochen wird und dass sie diese übernehmen unterstützt die Frauen meiner Beobachtung nach dabei, sich als starken und wichtigen Teil der Gruppe zu erfahren. Dies kann Gefühlen von Nutz- und Wertlosigkeit entgegenwirken, da die Frauen wahrnehmen, wie notwendig ihr eigener musikalischer Beitrag ist. Es führt zum Aufbau von Selbstvertrauen, wenn eine Teilnehmerin erkennt, dass sie für das Zustandekommen der Musik wichtig ist.

Wenn sie erleben, dass die Rollen von Komponistinnen, Interpretinnen und Hörerinnen in ihrer jeweiligen Person vereinigt sind und dass der eigene, schöpferische und improvisierende Umgang mit Musik die Gruppenimprovisation erst entstehen lässt, können sie daran wachsen und ihre Kreativität und Einzigartigkeit schätzen lernen. Wie in anderen, künstlerischen Psychotherapien finden ästhetische Aneignungsprozesse im Sinne der Entwicklung einer Gesamtpersönlichkeit statt³⁰.

Vor einem gleichstellungspolitischen Hintergrund und aus einer parteilichen Haltung heraus betrachtet möchte ich auch den politischen Aspekt der Gruppenimprovisation als Entwurf einer Gesellschaft, in der alle Mitglieder eigeninitiativ an sämtlichen Schaffensprozessen beteiligt sind, nicht unerwähnt lassen. Die musikalische Gruppenimprovisation ist von der gleichberechtigten Teilhabe aller ihrer Mitglieder bestimmt. Jede Teilnehmerin ist „in jeder Sekunde zur Entscheidung, zur Mitbestimmung, zur Wahl“ gefordert³¹. Da Frauen in unserer

²⁸ Bunt (1998), S. 16

²⁹ vgl. Kapteina (2007)

³⁰ vgl. Friedemann (1973), S. 4

³¹ Loos (1968), S. 160

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Gesellschaft nach wie vor Ungleichheitserfahrungen machen, diskriminiert werden und da alle Teilnehmerinnen der Gruppe das Gefühl der Unterdrückung (beispielsweise durch den Partner, Vater oder Chef) kennen, halte ich diese Facette der Gruppenimprovisation für besonders wertvoll im Sinne einer geschlechterorientierten, feministischen Arbeit mit Frauen. Bei der freien musikalischen Improvisation steht im Vordergrund, was die Teilnehmenden im Moment des Spielens fühlen, an was sie gerade denken oder wonach es ihnen im gegenwärtigen Moment ist. Dadurch werden Lebensthemen aktualisiert, wie beispielsweise Erfahrungen aus der Kindheit oder aktuelle Konflikte. Wenn sie durch das Spiel und in der anschließenden Reflexion zur Sprache kommen, können geeignete musikalische Spiele angeboten werden, die der betreffenden Person helfen, diese Themen weiter zu bearbeiten. Musiktherapie selbst ist somit eine wertvolle Ressource, die für die Arbeit mit Menschen, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden, bewiesenermaßen hilfreich und daher sinn- und wertvoll ist. Was die Teilnehmerinnen der von mir geleiteten Gruppe betrifft, möchte ich die soziale Komponente besonders hervorheben. Die therapeutische Gemeinschaft bedeutet einen wichtigen Gegenpol zum Gefühl der Isolation, welches sie in ihrem Alltag erlebt haben oder noch erleben. Sie können ihre Beziehungsfähigkeit mit musikalischen Mitteln erkennen und bearbeiten, im musikalischen Spiel werden neue Verhaltensweisen erprobt und angeeignet. Dies wird in Petzolds tetradischem Modell als Phase der Neuorientierung bezeichnet³². Das Prinzip der Improvisation ist auf andere Erlebnisbereiche übertragbar und kann schließlich als Lebensprinzip erfahren werden, das neue Möglichkeiten im Umgang mit sich selbst und dem sozialen Kontext enthält³³. Bei einer musikalischen Gruppenimprovisation entsteht ein Gemeinschaftsgefühl, da die Klänge eine Beziehung zwischen den Teilnehmerinnen selbst und ihrer Umwelt herstellen. Das Gefühl, zu einer Gruppe dazuzugehören, wirkt sich positiv und stärkend auf die Frauen aus.

Da ich mich in meiner Arbeit mit der Aktivierung von Ressourcen beschäftige möchte ich in diesem theoretischen Teil abschließend noch auf das Thema „Selbstaktualisierung“ eingehen. Selbstaktualisierung bedeutet, „[...] sich selbst zuzuhören, um erkennen zu können, wer man ist und sich selbst die Fragen zu stellen *Was sind meine Möglichkeiten? Was kann ich sehr gut? Wo liegen meine Talente? Wo liegen meine Grenzen?*. Nur indem er sich konsequent selbst treu bleibt, kann ein Mensch schließlich wirklich glücklich sein und das Gefühl, nicht richtig zu leben, verhindern oder fortnehmen³⁴. Selbsterkenntnis und Streben nach Authentizität sind wichtige Bedürfnisse, die die Teilnehmerinnen der Gruppe äußern. In der Musiktherapie-Gruppe können sie ihren Klängen und ihrer Musik zuhören und auf diese Weise etwas darüber erfahren, wer sie sind. Sie können sich darin üben, was es heißt „sich treu und bei sich zu bleiben“ und gleichzeitig im Kontakt mit anderen zu sein.

³² vgl. Wortmann: Unveröffentlichtes Arbeitsmaterial, vierte Stufe Musiktherapie-Ausbildung

³³ vgl. Kapteina & Hörtreiter (1993), S. 228 f.

³⁴ **Name der Frau**, zitiert nach Smeijsters (1994), S. 77

Zur musiktherapeutischen Gruppe:

In meiner musiktherapeutischen Gruppe gibt es nur eine Teilnehmerin, die zu Beginn noch über keine eigenen, praktischen Vorerfahrungen mit Musiktherapie verfügte. In unserem Vorgespräch berichtete sie mir allerdings von einer guten Bekannten, die ihr von Musiktherapie erzählt hatte. Diese Bekannte befand sich zum damaligen Zeitpunkt in einer stationären Therapieeinrichtung, wo es auch ein musiktherapeutisches Angebot gab. Bei einem Telefonat habe sie ihr dringend von Musiktherapie abgeraten. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass man dort lediglich „fürchterlichem Krach ausgeliefert sei“ und sie selbst habe sich fest vorgenommen, eine Befreiung von den musiktherapeutischen Angeboten zu erwirken. Meine spätere Gruppenteilnehmerin war aber glücklicherweise dennoch zum Vorgespräch erschienen, um mich kennenzulernen und mir von ihrer Verunsicherung und ihren Befürchtungen beziehungsweise Ängsten zu erzählen. Diese bestanden also darin, dass es ihr in der Gruppe zu laut sein könnte und dass sie dort Lärm aushalten müsse. Dieser könne ihren Tinnitus verschlimmern und sie vielleicht auch daran erinnern, wie ihr Mann sie anschreie. Beides wolle sie verhindern. Ihr Wunsch war es, mithilfe der Musiktherapiegruppe zur Ruhe zu kommen, neue Kraft und Lebensfreude zu gewinnen und einen Schritt heraus aus ihrer Isolation zu gehen.

Ich signalisierte ihr, dass ich ihre Verunsicherung gut nachvollziehen könne, aber ermutigte sie, die geschilderten Eindrücke und Empfindungen bei ihrer Bekannten zu lassen und sich selbst nicht neuen musikalischen Erfahrungsräumen zu verschließen. Ich versuchte deutlich zu machen, dass ich selbst andere Erfahrungen mit Musiktherapie gemacht habe und dass die Musik, die in Gruppenimprovisationen entsteht, sich nicht mit den konventionellen Kategorien von „schön und hässlich“, „gut und schlecht“ oder „richtig und falsch“ beschreiben oder gar bewerten lässt. Die Musik liege jenseits von musikkulturellen Bewertungen. Hartmut Kapteina antwortet einmal einer Klientin die ihn fragte, wie er „diesen Krach nur den ganzen Tag aushalten könne“, mit folgender ästhetischer Stellungnahme:

„Wenn es auf der Welt Musik gäbe, die diese Bezeichnung im vollen Sinne ihrer Bedeutung verdient, dann wären es für mich die Improvisationen, die ich mit den Patienten täglich erleben kann. Denn im Gegensatz zu allen Musiken um uns herum hat die Musik, die in diesem Musiktherapieraum entsteht und die ich keineswegs für Krach halte, unbedingt und aktuell mit nichts anderem als mit uns selbst zu tun und mit unserer Art in der Welt zu sein.“³⁵

Diese zutreffende Beschreibung hatte ich damals leider nicht zur Hand, aber ich machte ihr noch Vorschläge in Form von Beispielen für verschiedene Handlungsmöglichkeiten für den Fall, dass es ihr einmal zu laut werden konnte. So könne sie mich und die Gruppe beispielsweise darauf aufmerksam machen, sich gegebenenfalls zeitweise räumlich etwas

³⁵ vgl. Skript

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

entfernen oder ähnliches. Sie müsse keinesfalls etwas aushalten, was ihr nicht gut tue. Hier erinnerte ich sie an ihre Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit, gleichzeitig appellierte ich an ihre Selbstfürsorge. Allen Teilnehmerinnen meiner Gruppe mache ich bewusst, dass sie in erster Linie für sich selbst verantwortlich sind und stets gut auf sich achten und für sich sorgen sollen.

Eine andere Gruppenteilnehmerin sagte in diesem Zusammenhang bei unserem Vorgespräch, dass sie in einer Klinik dank der Musiktherapie genau das gelernt habe: in doppelter Hinsicht gut auf sich selbst zu hören und etwas zu verändern, wenn es sich nicht stimmig anfühle, insofern es in ihrer eigenen Hand liege. Dies könne ganz konkret bedeuten, ein Instrument zu tauschen, wenn es doch nicht das in dem Moment passende ist. Sie sagte, dass sie sich das früher sicher nicht getraut hätte und es sei ihr am Anfang der Therapie auch gar nicht so leicht gefallen, sie habe aber mit der Zeit gelernt, sich und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Diese Erfahrung macht deutlich, dass allein schon beim Schritt der Instrumentenauswahl heilsame Lerneffekte erzielt werden können. Die Aspekte des „gut auf sich Hörens“ (die eigene Musik) und „etwas selbst in der Hand Habens“ (das Instrument), lassen sich sehr schön im therapeutischen Gespräch aufgreifen und als Sinnbilder auf das Leben übertragen.

Wie für die Soziale Arbeit gilt auch für die musiktherapeutische Arbeit mit Gruppen, dass sie „geprägt ist von situativer Offenheit, kommunikativer Flexibilität und inhaltlicher Ungewissheit“³⁶.

Ich konnte der verunsicherten Teilnehmerin nicht in Aussicht stellen, dass es nie laut wird, sondern ihr nur Möglichkeiten aufzeigen, wie sie dann im Sinne einer guten Selbstfürsorge damit umgehen könne. Sie wurde zuversichtlich und fasste, was unsere therapeutische Beziehung betrifft, erstes Vertrauen. Im Laufe unseres Gesprächs wurde ihr klar, dass sie sich nicht weiter negativ von ihrer Bekannten beeinflussen lassen und an der Gruppe teilnehmen wolle.

Sie konnte sich im weiteren Verlauf gut darauf einlassen, eigene Erfahrungen mit Musiktherapie zu machen, indem sie erst einmal an ihrem „musikalischen Nullpunkt“³⁷ begann und ihr sogenanntes „music child“³⁸ entdeckte. *Das heißt die Fähigkeit, sich von den Klängen faszinieren zu lassen, staunend und versunken hören, horchen und lauschen zu können, Stille und Klang als unerschöpfliche Erfahrungsräume erleben zu können. Jenseits von musikkulturellen Bewertungen werden die Klänge von Fell-, Rassel-, Metall-, Blas- und Saiteninstrumenten, der Stimme oder von schallfähigen Materialien im Raum, im Wald, am*

³⁶ Rauschenbach (2005), S. 805

³⁷ Ernst (1982)

³⁸ Nordoff und Robbins (1986)

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

*Körper usw. und ihre Wirkung auf Körper, Seele und Gruppengeschehen erforscht. Damit einher geht die intensive Auseinandersetzung mit den musikalischen Parametern Rhythmus, Melodie, Zusammenklang und Klangfarbe. Damit werden Begriffe zur Verfügung gestellt, die die differenzierte Beschreibung musikalischer Erfahrung ermöglichen*³⁹. An Improvisationsspielen beispielsweise zum Thema „laut und leise“ beteiligte sie sich ohne zu zögern, bislang wurde ihr die Musik noch nie zu laut und mit Ausnahme von einer Sitzung, wo es für sie zu einer Terminüberschneidung kam, hat sie regelmäßig an der Gruppe teilgenommen. Unsere therapeutische Beziehung ist gewachsen, von besonderer Wichtigkeit erscheint mir auch ihr großes Vertrauen in die therapeutische Gemeinschaft der Gruppe. Ihre zusätzliche Sorge, eventuell nicht in die Gruppe passen zu können, erwies sich bald als unbegründet.

Um mithilfe von musikalischer Gruppenimprovisation die Kraftquellen der Teilnehmerinnen aufzuspüren habe ich in einer Sitzung die Übung „Magic Moment“ angewendet, die ich nun gerne beschreiben möchte. Sie eignet sich sehr gut, um an sogenannte „Spitzenerfahrungen“ zu erinnern und dort anzuknüpfen. „Dies können Erfahrungen von vollständigem Glück, Verwunderung, Güte, Schönheit, Gerechtigkeit und Einfachheit, der Verlust von Angst, das Gefühl, eins zu sein mit dem ganzen Leben, sein. [...] Die Kunst kann dabei oft behilflich sein und es scheint, als ob es vor allem die Musik ist, die uns mit tieferen Gefühlen überströmt. Darum ist Musiktherapie besonders geeignet, dabei zu helfen, solche Erfahrungen anzuregen“⁴⁰.

An der Sitzung, die ich nun beschreibe, nahmen nur zwei Frauen teil. Alle anderen waren verhindert, aber ich wollte sie trotzdem stattfinden lassen. Nach einer kurzen Begrüßung bat ich die Teilnehmerinnen, sich während der Übung zur Körperwahrnehmung an einen Moment in ihrem Leben zu erinnern, der „magisch“ war. Ich gab ihnen ein Beispiel und lud sie anschließend ein, eine bequeme Sitzhaltung einzunehmen, die Augen zu schließen, in den Bauchraum zu atmen und sich dann zu erinnern. Diese Phase dauerte vergleichsweise lang, im Raum war es ganz still, beide saßen mit geschlossenen Augen, tief und ruhig atmend da. Ich bat die Teilnehmerinnen, langsam wieder die Augen zu öffnen und wieder im „Hier und Jetzt“ anzukommen. Ich versicherte mich kurz, ob es ihnen gelungen war, sich an einen magischen Moment zu erinnern. Danach bat ich sie, nun musikalisch von diesem Moment zu erzählen und sich mit den Instrumenten auszustatten, die sie dafür benötigen. Anschließend setzten wir uns wieder zusammen, um gemeinsam zu improvisieren. *Diese Szene habe ich für die Abbildung nachgestellt um zu zeigen, welche Instrumente zum Einsatz kamen:*

³⁹ vgl. Skript

⁴⁰ Skript

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“



Die eine Teilnehmerin spielte auf der Ocean Drum. Die andere spielte auf einem Tamburin ohne Schellen und Dreiklangstäben auf einem Holzblock, für beides benutzte sie einen Filzschlägel.

Ich begleitete die Teilnehmerinnen mit einer Sansula, einem Regenmacher und einer Djembe.

Im Anschluss an die Improvisation fragte ich die Frauen zunächst nach ihrem Befinden und bat sie dann, ihren magischen Moment beziehungsweise ihr Spiel mit Worten zu beschreiben. Die Teilnehmerin mit der Ocean Drum machte den Anfang. Ihr musikalisches Spiel mit der Ocean Drum war zunächst zurückhaltend und leise. Sie brachte die Trommel achtsam in eine waagerechte Haltung und bewegte sie von dort aus vorsichtig zur Seite, sodass das Geräusch, ähnlich einer Meeresbrandung, erst langsam hörbar wurde. Sie beobachtete dabei sehr genau, wie sich die Kügelchen zusammen mit dem Rauschen zu einer wellenförmigen Bewegung formieren. Im Bild des Wassers gesprochen war die See erst ruhig, dann nahm die Geschwindigkeit der Bewegungen zu und das Rauschen wurde lauter. Zeitweise bewegte sie ihre Arme so, dass die Kügelchen von einer zur anderen Seite „schwappten“ und dabei dem Klang größerer Wellen ähnelten. Dann wurde es wieder ruhiger, bis sich nur noch einzelne Kügelchen bewegten. Ganz langsam brachte sie die Ocean Drum wieder in eine senkrechte Haltung zurück und stellte sie neben sich ab. Sie war während des Spiels für ihre Verhältnisse ungewöhnlich blass geworden und wirkte sehr ruhig. Sie erzählte, dass der Zeitraum der Schwangerschaft mit ihrer Tochter, die dreizehn Stunden dauernde Geburt und die ersten Wochen nach der Geburt der in ihrem Leben magischste Moment gewesen sei. Daran habe sie sich erinnert. Die Schwangerschaft sei nicht geplant gewesen, doch sie habe sich dann bewusst für das Leben des Kindes entscheiden und sich sehr auf den gemeinsamen Lebensweg gefreut.

Sie erzählte im weiteren Verlauf, wie es dazu kam, dass ihre Tochter wenige Monate nach der Geburt in eine Pflegefamilie kam und wie der Kontakt zu ihr vor neun Jahren abbrach, als die Tochter zehn Jahre alt war. Kritisch betrachtete sie dabei sowohl ihr eigenes

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Verhalten, als auch das der Pflegeeltern, der Mitarbeitenden des Jugendamtes und des leiblichen Vaters der Tochter. Es wurde deutlich, dass sie alle Erwachsenen in ihrer jeweiligen Verantwortlichkeit wahrnimmt, eigene Anteile sieht und die Tochter, so gut es ihr aus der Entfernung gelingt, liebevoll in den Blick nimmt. In dieser Sitzung kam sie mit ihrer Trauer, ihrem Ärger und ihrer Hoffnung in Berührung. Es tat ihr gut, sich bewusst zu machen, dass die Zeit der Schwangerschaft, der Geburt und der ersten gemeinsam verbrachten Lebenswochen ein Geschenk des Lebens waren und dass ihnen niemand diese gemeinsame Zeit und Erfahrung nehmen könne. Dem Pflegevater ihrer Tochter, der sie oft nur als „Bauchmama“ bezeichne, was in ihren Ohren immer abfällig klinge, sei offensichtlich nicht bewusst, wie wertvoll die Zeit der Schwangerschaft und Geburt für sie war und ist. Diese besondere Verbindung würde aus ihrer Sicht auch für immer Bestand haben, auch wenn es ihr nicht gelungen sei, ihre Tochter allein zu erziehen. Trotz dieser Entwicklung und der heutigen Situation tat es ihr gut, sich noch einmal an ihre Vorfreude, Hoffnung und Neugierde während der Schwangerschaft zu erinnern. Obgleich es viele Kränkungen gab, empfand sie in diesem Zusammenhang Dankbarkeit für die Pflegeeltern, da „ihre Tochter gesund und etwas aus ihr geworden sei“. In dieser Sitzung fasste sie den Entschluss, die Erfahrungen und Erinnerungen, die ihre Tochter betreffen, aufzuschreiben. Vielleicht würde es ja auch eines Tages dazu kommen, dass ihre Tochter Fragen an die Vergangenheit habe und dann eventuell die Aufzeichnungen der Mutter in die Hände bekommen könne, um einmal ihre Sicht auf die Ereignisse kennenzulernen. In jedem Fall könne es ihr selbst gut tun, ihre Gedanken und Gefühle niederzuschreiben und insofern etwas „festzuhalten und es gleichzeitig loszulassen“.

Dieses Beispiel zeigt, dass es möglich ist und heilsam sein kann, sich weit zurückliegende Erlebnisse noch einmal zu vergegenwärtigen, die damit verbundenen Gefühle wachzurufen und diese musikalisch auszudrücken. Dem magischsten Moment ihres Lebens hatte sie selbst eine musikalische Gestalt gegeben und ihn, nach all den Jahren, auf diese Weise auch noch einmal besonders gewürdigt. Das Vorhaben, darüber zu schreiben, sehe ich auch als Anzeichen dafür, dass diese Sitzung Kraftquellen in ihr mobilisiert und ihr weitere Lösungswege für den Umgang mit der Situation aufgezeigt hat. Ich brachte ins Wort, was sie eigentlich schon selbst wusste, nämlich dass ihr der magischste Moment ihres Lebens durch nichts und niemand genommen werden könne und dass sie dieses Geschenk stets in ihrem Innersten bei sich trage. Diese Zeit sei nicht nur magisch, sondern die Entscheidung, ihrer Tochter das Leben zu schenken, sei zudem verantwortungsbewusst und mutig gewesen. Während der Schwangerschaft gut für sich und ihr ungeborenes Kind zu sorgen und die dreizehnstündige Geburt durchzustehen, sei außerdem stark gewesen. Mir war es ein Anliegen, die Aufmerksamkeit darauf zu lenken und diese Phase des gemeinsam gelebten

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

Lebens wertzuschätzen, denn es lag nahe, dass die Teilnehmerin den eigenen Fokus eher auf das Gefühl des Scheiterns und Versagens als Mutter richtet. Ich gab ihr zuletzt noch die Rückmeldung, dass ich es als gut und wichtig empfunden habe, dass sie in dieser Sitzung zum ersten Mal so gezielt über sich und ihre Tochter gesprochen habe. Mir war in der letzten Sitzung nicht entgangen, dass sie ihre Tochter am Rande bemerkt und dabei traurig gewirkt hat, doch sie hatte damals den Problemen ihrer Lebensgefährtin mehr Aufmerksamkeit gewidmet und davon erzählt. Heute habe sie sich mit sich selbst beschäftigt und sei insofern wieder bei sich angekommen und geblieben. Ein einziges Instrument hatte dafür gereicht.



Die andere Teilnehmerin spielte die Dreiklangstäbe auf dem Holzblock und die Rahmentrommel, beides mit einem Filzschlägel. Zwischendurch strich sie mit ihren Fingerkuppen und Fingernägeln über das Fell der Rahmentrommel, was, wie sie später sagte, dem Klang der Ocean Drum und des Regenmachers ähneln und Wasser darstellen sollte. Ihr Spiel erzählte von einer Fahrt auf einem Segelschiff während eines Kanada-Urlaubes, den sie vor ein paar Monaten mit ihrem Mann gemacht hatte. Sie waren zum ersten Mal in ihrem Leben nur zu zweit gesegelt und hatten an diesem Tag Ausschau nach einem Blauwal gehalten. Sie sagte, es sei ihr größter Wunsch gewesen, einen Blauwal zu sehen und diesen dann auch zu fotografieren. Deshalb hätten sie und ihr Mann drei Delfinen, die sich am Bug aufhielten und ihre Fahrt begleiteten, zunächst kaum Beachtung geschenkt. Mit der Zeit habe sie ihre Aufmerksamkeit aber auf die drei Delfine gerichtet und sie beobachtet. Die Kamera habe sie beiseitegelegt und sich irgendwann so an den Tieren erfreut, dass sie, zur eigenen Verwunderung und auch zu der ihres Mannes, sogar auf dem Schiff umhergehüpft sei und dabei vor Freude gequitscht habe, fast wie ein Kind. Das sei

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

ein magischer Moment gewesen: Sie und ihr Mann, die drei Delfine, das Segelschiff, die Freude.

Im Jahr zuvor lebten sie und ihr Mann noch in Trennung, sie war mit starken Depressionen in stationärer Behandlung und hatte nicht daran geglaubt, dass sie jemals wieder glücklich sein könne. Durch die Improvisation habe sie sich wieder an dieses besonders schöne Erlebnis erinnert. Sie nahm sich vor, auch ihren Mann noch einmal im Gespräch daran zu erinnern, leider habe der Alltag sie nach dem Urlaub schon wieder schnell eingeholt. Ihr wurde klar, wie unsagbar wertvoll dieser Moment gewesen war, denn er stehe für Verbundenheit, Freude und Dankbarkeit.

Damals sei nach einer Weile tatsächlich noch ein Blauwal erschienen und die Delfine wären daraufhin leider verschwunden. Sie sei sich im Nachhinein nicht sicher gewesen, ob sie vielleicht sogar von dem Blauwal verjagt wurden.

Die Rahmentrommel stand, als sie sich die Instrumente ausgesucht hatte, in erster Linie für den Blauwal, aber auch für das Wasser. Mit den Dreiklangstäben wollte sie die drei Delfine und ihre Freude darstellen. Bei der Improvisation spielte sie größtenteils auf den Klangstäben, mal schnell, mal langsam, abwechselnd laut und leise und die Musik klang sehr lebendig. Das Erscheinen des Blauwals drückte sie in einem düster klingenden, dumpfen Schlag auf die Rahmentrommel aus. Ihr Spiel endete dennoch mit den Dreiklangstäben. In der Reflexion sagte sie unter anderem, dass das Leben schon manchmal verrückt sei. Sie deutete die Erfahrung auf dem Schiff so, dass es nicht wirklich wichtig und vielleicht sogar falsch sei, auf etwas ganz Besonderes zu warten, danach Ausschau zu halten und es dann auch noch festhalten zu wollen (in diesem Fall zum Beispiel mit einem Foto). Das Schöne und Besondere sei bereits da gewesen, und zwar waren es die Delfine und die besondere Zweisamkeit als Paar. Sie und ihr Mann hätten nur etwas Zeit gebraucht, um es zu bemerken. Zum Abschluss der Reflexion sagte die Teilnehmerin, dass es von den Delfinen oder von ihren Freudensprüngen zwar keine Fotos geben würde, dass sie sich aber durch die Übung an diesen magischen Moment erinnert und ihn mit der Musik noch einmal wachgerufen habe. Ich ermutigte sie abschließend, ihn auch im Alltag wachzuhalten und teilte ihr meine Vermutung mit, dass ihr Mann möglicherweise auf dem Schiff ein schönes „Erinnerungsfoto“ von ihren Freudensprüngen und -jauchzern gemacht haben könnte, und zwar mit seinen Augen. „Ja, vielleicht, das wäre schön. Das war schon ein Geschenk, dass er mich nach der schweren Zeit einmal so sehen durfte“, war ihre Antwort.

Aus Zeitgründen kann ich auf das Musikmalen, den Kreistanz und den Gesang eines Heilungs- und Kraftliedes an dieser Stelle nicht mehr eingehen. Vor dem Hintergrund meines Themas möchte ich nur kurz erwähnen, dass das Singen eines Heilungs- und Kraftliedes ein

„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“

wichtiger Bestandteil von jeder Sitzung ist und dass der gemeinsame Tanz und Gesang dabei helfen kann, innere Spannungszustände zu lösen und eigene Gefühle besser wahrzunehmen, zu bewältigen und zu regulieren⁴¹. Singen kann insgesamt dazu beitragen, das seelische Gleichgewicht zu stabilisieren oder wiederzufinden.

Fazit:

Ich denke, ich kann feststellen, dass die Gruppe für alle Teilnehmerinnen ein Ort ist, an dem sie mit ihrer Persönlichkeit und ihrer Geschichte mit all ihren Höhen und Tiefen willkommen sind, gesehen und angenommen werden. Das bedeutet eine Stärkung des Selbstwertgefühls und trägt zur psycho-sozialen Stabilisierung bei. In der musiktherapeutischen Gruppe können sie sich von der einen oder anderen Last befreien und auch Freude teilen. Die Musiktherapie wird somit zur Kraftquelle, aus der sie schöpfen können.

Lilli Friedemann hat das an den Begriffen: „Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit“ und „Wachstum nach allen Seiten hin“ festgemacht, der über das Musikalische hinaus Seelisches, Soziales und Gesellschaftliches umfasst.

Ein weiterer, wichtiger Bestandteil jeder Therapie ist das Schöpfen von Hoffnung. In der Musiktherapie kann Hoffnung entstehen, indem konsequent und verlässlich die Auffassung gilt und erlebt wird, dass es keine richtigen und falschen Antworten auf musikalisches Geschehen gibt und die Improvisation als ein Spiel in sicherem und geschütztem Rahmen erlebt wird⁴². So sind das Schöpfen von Hoffnung, die Stärkung des Selbstwertgefühls und des Glaubens an die eigenen Fähigkeiten wichtige Beispiele für Kraftquellen, die mithilfe der Musiktherapie entdeckt und mobilisiert werden können. Abschließend möchte ich auf einen Zentralbegriff aus Leslie Bunts Buch über Musiktherapie zu sprechen kommen, der das musiktherapeutische Geschehen bestimmt, und mit diesem Zitat zum Begriff der Wechselbeziehung („turn-taking“) endet mein Vortrag: *„Das musiktherapeutische Schlüsselereignis, bei dem das Gegenüber in den Klängen vernimmt: Ich bin gemeint, ich bin gewollt, ich bin beachtet, und das auf einer Ebene „jenseits der Worte“, wo nur die Sprache der Liebenden hinzureichen vermag. In klingender Beziehung kann sich Gestörtes neu ordnen, Unterdrücktes wachsen, Krankes und Gekränktes heilen; kann jemand den Mut fassen, sich dem Leben neu zu stellen.“*⁴³

Dritter Teil:

Zum Schluss bedanke ich mich für die Aufmerksamkeit und möchte noch Raum für Fragen und Diskussion geben.

⁴¹ Vgl. Wolfgang Bossinger: Die heilende Kraft des Singens (2006), Traumzeit-Verlag, S. 186 f.

⁴² vgl. Skript

⁴³ vgl. Kapteina/Decker in Leslie Bunt: Musiktherapie. Eine Einführung für psychosoziale und medizinische Berufe. Weinheim und Basel: Beltz Verlag (1998): S. 10

**„KRAFTQUELLEN AUFSPÜREN UND MOBILISIEREN –
MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR FRAUEN“**