

jektionsfläche sind und emotionaler Resonanzgeber. Das von Leuner damals noch verworfene musikalische Katathyme Bilderleben hat sich als musiktherapeutisches Verfahren im GIM doch noch entwickeln und etablieren können.

Dr. med. Urs Friedrich, Spezialarzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie,
Obere Bahnhofstrasse 22c, CH-3700 Spiez, Schweiz. ufriedrich@dplanet.ch

Anna Elisabeth Röcker: Musik-Reisen als Heilungsweg Blockaden lösen – Lebensenergie gewinnen – Kreativität freisetzen

Buch mit 3 CDs, Goldmann Arkana, München 2005

251 Seiten, 24,90 € (geb. Ausgabe)

ISBN 978-3-442-33740-8

Mit dem vorgelegten Buch nebst beiliegenden 3 CDs mit 12 Musikprogrammen zu 12 verschiedenen Themen bietet die Autorin „Musikreisen als Heilungsweg“ an, um lt. Untertitel „Blockaden [zu] lösen“, „Lebensenergie [zu] gewinnen“ und „Kreativität frei[zu]setzen“.

Röckers Anliegen ist es, Menschen einen Weg zu zeigen, „sich besser kennen zu lernen, mehr über die eigenen Verhaltensweisen und die innere Motivation herauszufinden und in konkreten Fällen vielleicht gute Entscheidungshilfen aus dem Innern zu bekommen“ (Auszug Vorwort). Weiter verspricht sie in der Einleitung: „Die Musik öffnet Ihnen Zugang zu Ihrer inneren Stimme, zu Ihrer inneren Weisheit. So können Sie Vertrauen in sich selbst entwickeln und werden damit weniger abhängig von den noch so gut gemeinten Ratschlägen Ihrer Umgebung.“

Erschienen ist das Buch im Arkana Verlag (Esoterik Reihe Goldmann). Die Platzierung in ein dergestaltiges Verlagsmillieu mag einen Vorgeschmack auf Inhalt und Anliegen des Werkes geben, es richtet sich offenkundig – wie viele ähnlich aufgemachte Lebenshilferatgeber – an eine breitere, musiktherapeutisch-fachlich wenig vorbelastete Leserschaft mit Interesse an esoterischen Themen/alternativen Heilmethoden.

Es ist dies nicht ihr erstes Buch mit musikalischem Selbsthilfeangebot, bereits 2000 erschien in Co-Autorenschaft „Klangreisen in die Seele“ im Econ/Ullstein Verlag mit ähnlichem Inhalt.

Ihr Buch gliedert sich in *zwei Hauptteile* zuzüglich Vor- u. Nachwort sowie einen Anhang mit Komponistenregister mit jeweils einigen biografischen Daten sowie Kurzbemerkungen zu den verwendeten Musikwerken.

Teil 1a) „Einleitung“ = Theoretischer Hintergrund der angebotenen Musikreisen

Teil 1b) Anleitung zu den Musikreisen

Teil 2) Musikreisen zu 12 alphabetisch aufeinanderfolgenden verschiedenen Themenbereichen: Angst, Ärger, Depression, Einsamkeit, Entschei-

derungsschwäche, Konzentrationsschwäche, Krankheit, Selbstzweifel, Stress, Trauer, Sinndefizit/Sucht sowie Willensschwäche.

Im ersten Teil 1a) ihres Buches beschreibt die Autorin den theoretischen Hintergrund ihres zu eigentherapeutischer Selbsthilfe anregenden Angebotes, welches sie aus der Praktik der Methode „Guided Imagery and Music“ nach Helen Bonny (GIM) ableitet.

Der Leser erhält hier in kompakter Form leicht verständlich dargebotene Informationen über wesentliche Aspekte dieser musiktherapeutischen Methode wie z. B. ihre Entstehung/Entwicklung, den Aufbau einer „klassischen“ GIM-Sitzung sowie Beschreibungen von Musikreisen verschiedener Klienten.

Ebenso kompakt versucht Röcker, quasi im Schnelldurchlauf auf etwas über 30 Seiten die „Heilkraft der Musik“ darzulegen, das „Rätsel Bewußtsein – Unbewußtes“ zu erhellen. Sie streift dabei das „kollektive Unbewußte“ C. G. Jungs sowie „Symbole als Sprache der Seele“ und schließlich die „Archetypen als Botschafter des Unbewussten“, muss man sich an dieser Stelle fragen, da auf ca. 30 Seiten unmöglich auch nur ansatzweise angemessen mit diesen Themen in halbwegs fundierter Form umgegangen werden kann. Ohne Zweifel sollen die Informationen den Leser befähigen, das bei den selbst durchzuführenden Reisen aufkommende Material irgendwie einzuordnen. Zumindest der Umschlagtext lässt dies vermuten: „A. E. Röcker gibt viele Beispiele aus der Praxis, [...] und erläutert auch die zugrunde liegenden Erkenntnisse aus der Jungschen Psychologie über Blockaden, Schatten und Individuation – Erkenntnisse, die wichtig sind, um zu verstehen, wie Musik heilen kann.“ Ob einem mit der Materie unvertrauten Leser dies in der beschriebenen Kürze (und möglicherweise im „Vorüberlesen“) gelingen kann, bleibt allerdings zumindest sehr fraglich.

Die folgenden Anleitungen 1b) zu den aufgeführten Musikreisen lassen erkennen, dass die Autorin bemüht ist, sich nach allen erdenklichen Seiten hin abzusiichern sowie Verantwortung für (unerwünschte) „Risiken und Nebenwirkungen“ des Gebrauchs ihrer Musikreisen von sich zu lenken.

So bekennt sie dort (wie auch schon im Vorwort), dass eine nach ihrem Buch/ihrer CD durchgeführte „Musikreise“ niemals eine Musiktherapie ersetzen könne, bei der „tiefes seelisches Material zum Vorschein kommt und bearbeitet wird“ (80) und führt weiter aus: „Dies gilt insbesondere, wenn sich im Unterbewussten traumatische Erlebnisse verbergen, wenn man unter einer schweren körperlichen Erkrankung leidet oder zum Beispiel einen großen Verlust zu betrauern hat.“ (ebenda).

Nun richten sich einige der vorgeschlagenen Themen aber genau an Menschen mit möglichen Symptomen der eben genannten psychischen Schädigungen. Traumatisierte empfinden oft Ängste, schwer körperlich Erkrankte fühlen sich u. U. vom Thema „Krankheit“ und den zu jeder Reise verfassten umrahmenden Worten angesprochen, das Thema „Einsamkeit“ ist nach schwerwiegenden Verlusten zu meist ein großes Problem.... Wie kann Röcker also ausschließen, so fragt man sich

als fachkundige Person, dass beim „Reisen“ mit ihren CDs nicht genau das passiert, wofür sie die Verantwortung gerne an (möglicherweise (!)) schon mit der Behandlung des Anwenders betreute Psychotherapeutenhände deligiert wissen möchte (82: „Sprechen Sie bitte unbedingt mit Ihrer Therapeutin über die Musikreisen“): dass nämlich nicht nur schöne und/oder supportive Bilder und Wahrnehmungen, sondern o. g. „tiefe[s] seelische[s] Material“, von dem sie ja selbst spricht, emporkommt und entsprechende körperlich-emotionale Reaktionen (wie Angst, mögl. Flashbacks...) den Reisenden möglicherweise überfordern oder sogar schädigen?

Genau hier liegt m. E. das Dilemma dieses Buches: Es nimmt in Kauf, dass neben vielleicht zahlreichen guten und hilfreichen Erkundungen des Unbewussten, die anschließend seitens des Anwenders integriert werden können, eben auch – selbst wenn in zahlenmäßig geringeren Fällen – „Geister“ gerufen werden, die der Selbsthilfe-Anwender (alleine) eben nicht mehr los wird.

Da dies offensichtlich auch A. E. Röcker bewusst gewesen ist (allein schon weil sie die GIM-Methode wie beschrieben seit Jahren ausübt und die „Macht der Musik“ in alltäglicher Praxis erlebt), versucht sie in der „Was können Sie tun, wenn...“-Rubrik eine Art „Notfallkoffer“ mitzuliefern. Dieser sieht wiederum zu meist als Ultima Ratio den Gang zum (GIM-)Therapeuten vor.

An dieser Stelle ist jeder Leser aufgerufen zu entscheiden, wie er diese Verfahrensweise einordnen möchte.

Teil 2 widmet sich sodann in Kombination mit den beiliegenden 12 Musikprogrammen auf den CDs den einzelnen Themenbereichen. Auf ein näheres Eingehen auf die ausgewählten Musikstücke/Programme muss aus Gründen der Beschränkung an dieser Stelle verzichtet werden; es sei dennoch erwähnt, dass Röcker mit den zusammengestellten Kurzprogrammen (jeweils ca. 15 min bei 3 Stücken) einen aktuelleren Trend in der GIM-Therapie aufgreift und weiterentwickelt, der weg von langen Musikprogrammen (bis 50 min Dauer) hin zu einfacher zu handhabenden (da das aufkommende psychische Material i.a.R. fokussierter ist), kürzeren Musikreisen bis hin zur Verwendung von Einzelwerken geht. Insofern beinhaltet die hier vorgelegte Zusammenstellung für jeden praktisch tätigen GIM-Therapeuten eine wertvolle Anregung.

In ihren jeweiligen Kapiteln führt Röcker den interessierten hilfeschuchenden Leser dann mit einem themenbezogenen Märchen ein, schlägt oft den Bogen zu einer Fallgeschichte aus eigener Praxis, garniert die Ausführungen noch mit einem Gedicht hier, einem Sinnspruch da.

Daneben gibt sie viele gute Ratschläge für diese und jene Problematik, mit der man sich als Durchschnittsmensch früher oder später konfrontiert sieht. („Die ausgewählten Themen beziehen sich auf Probleme und Fragen, die mehr oder weniger jeder Mensch kennt“, 79).

Zusammen mit den Rubriken: „Das Wichtigste in Kürze“, „Gute Gründe für die Reise“, „Was die Musik Ihnen sagen kann“ sowie „Empfehlungen für den Einstieg“ wird versucht, den Musikreisewilligen auf eine sehr positiv-supportive und

Verständnis für das jeweilige Problem signalisierende Weise anzusprechen und ihn in seiner mentalen Ausrichtung auf die Reise ebenso zu fokussieren, auch dies im Sinne der Prävention des Auftretens „schwieriger“ Bilder. Hierbei schlägt Röcker sowohl von der Anzahl der zu hörenden Stücke (1–3) des jeweiligen Programmes als auch bezüglich der zu verwendenden Foki drei unterschiedliche „Intensitätsgrade“ bezüglich Konfrontation mit dem Problem versus Unterstützung und Erlebens-„tiefe“ vor.

So vorbereitet, soll der Reisewillige sich dann dem jeweiligen Musikprogramm der CD hingeben, indem er nach vorheriger Auswahl eines von drei Foki aus dem Buch mit der kurzen, immer gleichbleibend aufgesprochenen Relaxation zum Reisen nach den Musiken (1–3 Stücke möglich, je nach Focus und gewünschter Reise-/Erlebens-„tiefe“ s. o.) übergeht.

Ob diese Auswahl in der Praxis so gelingt wie erhofft, kann zumindest angezweifelt werden, ist die Auswahl und Formulierung des Focus für eine Musikreise in einem nicht unerheblichen Ausmaß Bestandteil der Ausbildung eines GIM-Therapeuten und entspringt dann letztlich in seiner Differenzierung der jeweiligen therapeutischen Situation, gegründet auf die Erfahrung des Therapeuten und seiner Einschätzung des Bedarfs der psychischen Struktur des Klienten (ebenso verhält es sich in aller Regel auch mit der Musikauswahl...)! Nicht zufällig liegt überdies das Spezifikum der Musikreisen in GIM darin, dass der Reisende während des Hörens dem Therapeuten sein Erleben mitteilt und dieser ihn verbal in seinem Erleben unterstützt und hält, damit sich der Klient sicher begleitet fühlen kann. Ein Reisender, der mit den CD-Musiken zuhause allein gelassen wird, kann sich einer solchen Begleitung nicht sicher sein.

Abschließend sei bemerkt, dass die – man möge es der Autorin zugutehalten wollen – sicher nicht ausschließlich kommerzielle Ziele verfolgende Ausrichtung der beschriebenen Publikation neben der ansprechend bebilderten Aufmachung der Cover mit einer für Laien leicht konsumierbaren Form der bereitgestellten Informationen punkten kann, ebenso mit einfühlsamen und anregend formulierten, den therapeutisch erfahrenen und vielseitigen Praxisalltag der Autorin widerspiegelnden Hineinführungen in die jeweiligen Themen.

Und nicht zuletzt mag eine solchermaßen ausgestattete und am beschriebenen Ort platzierte Publikation im Verbund mit zahlreichen ähnlich operierenden psychologischen Ratgebern nicht zwangsläufig zum Nachteil des Bekanntheitsgrades von musiktherapeutischen Ansätzen im Allgemeinen sowie der Methode GIM im Speziellen sein.

Christoph Hartel, Dipl.-Musiktherapeut (DMtG) in eigener Praxis, Dresden