

Der Angst begegnen – in der Musiktherapie

Eberhard Glogau/Andreas Wölfl

Mit dem Thema Angst wendete sich die 22. musiktherapeutische Fachtagung des Freien Musikzentrums München 2014 einem der existenziellen Themen des Menschseins zu. Angst zu erleben, mit ihr umzugehen und sie zu bewältigen – immer wieder – ist eine große und manchmal überlebensnotwendige Aufgabe, die Menschen zu allen Zeiten und in allen Lebensabschnitten immer wieder herausfordert und in die Auseinandersetzung zwingt.

„Jeder hat Sie – keiner will sie“. So schreibt Wolfgang Schmidbauer im Untertitel zu seinem Buch „Lebensgefühl Angst“ (2006). Dieser Wunsch – angstfrei zu leben – erfasst einen wichtigen Pol des komplexen Themas.

Einen Gegenpol betont ein Zitat von Verena Kast: „Angst ist der Anruf, etwas zu wagen, was uns gefährlich erscheint“ (Kast 2014). Dieser Satz erfasst die Herausforderung, sich seinen Ängsten zu stellen, sie zu prüfen, an ihnen zu wachsen und wenn möglich sie zu bewältigen. Jeder nach seinen Möglichkeiten, doch – die Angst weist den Weg. Angst und Angstbewältigung – diese Dynamik fordert uns auf verschiedensten Ebenen, biologisch, individuell, sozial und kulturell.

Aus biologischer Perspektive sichert Angst das Überleben – ohne Angst kann man reale Gefahren nicht frühzeitig erkennen und sich nicht ausreichend schützen. Angst vor Unlust, Gefahr und Bedrohung war und ist ein starker Motor für die menschliche Entwicklung sowohl in Bezug auf die biologische Entwicklung (Gehirnentwicklung, ...) und die soziale Kooperation (Schutz der und durch die Gemeinschaft) als auch für die Entwicklung von Kultur und Kunst. So wird Musik seit jeher in allen Kulturen in vielfältiger Weise zur Angstminderung eingesetzt.

Als Realangst ist sie ein – manchmal überlebenswichtiges – Warnsignal, aber auch als imaginierte und antizipierte Angst hat sie eine essentielle Schutz- und Planungsfunktionen. Doch die Fähigkeit des Menschen in der Vorstellung Angstsituation vorwegzunehmen und dabei reale Angstgefühle zu erleben, bildet auch die Grundlage für das Erleben irrealer Ängste jenseits realer Gefahren und Bedrohung.

Menschen geraten in große Not, wenn entweder die äußeren Faktoren der Bedrohung und Gefahr überwältigend sind oder aufgrund psychopathologischer Prozesse das innere Erleben von Angst so übermächtig wird, dass ihre Fähigkeiten die Angst zu bewältigen nicht ausreichen. Untersuchungen belegen, dass europaweit 14 % der Bevölkerung, also jeder siebte unter Angststörungen leidet (Wittchen, Jakobi 2004). Das sind erschreckend viele. Hier ist es die Aufgabe von Psychotherapie, den betroffenen Menschen zu helfen, ihre Ängste zu bewältigen, auszuhalten und zu überwinden. Die Musiktherapie stellt dafür durch die emotionsnahe und nonverbale Dimension der Musik hilfreiche und spezifisch indizierte Behandlungsansätze bereit. Dabei ist zu bedenken, dass die Musik auch selbst Ängste auslösen oder verstärken kann.

Der hier vorliegende Band der 22. Musiktherapie-Tagung am Freien Musikzentrum München beleuchtet zentrale klinische und methodische Fragestellungen der Thematik auf dem Boden aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Als gedankliche Basis mögen die Beiträge von Gisela Bergenthal/Petra Hemmer-Torhorst, Alfred Walter und Thomas Stegemann dienen. Letzterer leitet direkt über zu methodischen Aspekten unterschiedlicher Praxisfelder, die von Barbara Dettmer, Sabine Reimold und Maria Becker vorgestellt werden. Mit dieser aufeinander aufbauenden Reihenfolge erlauben wir uns von der Abfolge der Tagung abzuweichen, da dort für einen gut zu rezipierenden Ablauf andere Gesichtspunkte maßgeblich waren.

Gisela Bergenthal und Petra Hemmer-Torhorst stellen in ihrem Beitrag *Angst und Angststörungen – psychiatrische und psychotherapeutische Behandlungsansätze* häufige Angstphänomene von der gesunden, lebenswichtigen Angst bis zu Panik und schweren psychotischen Angstzuständen dar. Neurophysiologische Grundlagen der Angst, neue und bewährte psychiatrische und psychotherapeutische Behandlungsansätze werden aufgezeigt. Aus der Sicht der ambulanten und stationären Praxis werden auch neuere Forschungsergebnisse diskutiert. Angst gehört zu fast jeder psychischen und auch körperlichen Erkrankung. Wann ist sie pathologisch, wie können wir den Patienten helfen und welche Haltung haben wir selbst zu diesem Thema?

Alfred Walter erörtert vor einem tiefenpsychologischen Hintergrund die *Angst des Therapeuten vor dem Patienten*. Jede Begegnung mit einem neuen Patienten reaktiviert innere, durch eigene Biographie, Ausbildung und bisherige Erfahrung mitbedingte Bereitschaften. Diese zeichnen sich auch durch angstvolle Erwartungen unterschiedlichster Art an den Patienten und den Verlauf der Therapie aus (Werde ich dem Patienten gerecht? Was ist wenn...? etc.) und können eine erfahrungsoffene therapeutische Begegnung einschränken. Unter dem Schwerpunkt der innerpsychischen, zum Teil unbewussten Angstregulation des Therapeuten regt er zu einem gemeinsamen erfahrungsnahen Nachdenken dieses unvermeidlichen therapeutischen Vorgehens an.

Angststörungen gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern des Kindes- und Jugendalters. In dem Beitrag *Nachtgespenster und Moorhexen im Gehirn – Anxiolyse und Musik* wendet sich Thomas Stegemann dieser Altersgruppe zu. Seine Ausführungen beschäftigen sich mit den neurobiologischen und entwicklungspsychologischen Grundlagen der Angst und mit den Möglichkeiten, die Musik und Musiktherapie bieten, Ängste zu reduzieren (Anxiolyse). Es wird ein neurobiologisches Modell vorgestellt, das die stressreduzierende und entspannungsfördernde Wirkung von Musik erklärt. Ferner geht es um entwicklungspsychologische Aspekte von Angst, was u. a. anhand von Kinderliedern beleuchtet werden soll. Auf der Basis aktueller Literatur und von Fallbeispielen werden musiktherapeutische Behandlungsmöglichkeiten von Angststörungen im Kindes- und Jugendalter referiert.

Wichtige Aspekte der musiktherapeutischen Praxis in der Angstbehandlung beschreibt Barbara Dettmer in ihren Darlegungen zu *Zwischen Hypersensibilität und Komplextraumatisierung. Angstbehandlungen in der Musiktherapie*. Sie führt aus, dass Angst in der Musik und im Spiel fast jeder Patient (und Therapeut) spüren kann, etwa Angst vor Versagen, Angst vor Ablehnung, Angst vor Kontrollverlust, Angst vor einem nächsten Entwicklungsschritt oder vor dem Neuen. Wenn die Angst so groß ist, dass sie behandelt werden muss, greifen sowohl biografische Erfahrungen wie Komplextraumatisierungen als auch Persönlichkeitszüge wie Hypersensibilität und Übererregbarkeit wie auch eine passive Haltung dem Leben gegenüber in unterschiedlicher Gewichtung ineinander. Eingebettet in ein theoretisches Grundgerüst zeigt sie anhand von Behandlungsbeispielen sowohl die Bedeutsamkeit der Diagnosestellung, die Vielfalt der Bewältigungsstrategien als auch die Veränderungsmöglichkeiten durch Musiktherapie.

Die klinische Realität, insbesondere die besonderen Möglichkeiten der Gruppenmusiktherapie in der Behandlung von Angststörungen werden von Sabine Reimold in ihrem Beitrag *Angst in der Gruppen-Musiktherapie im klinischen Setting* theoretisch fundiert und praxisnah vermittelt. Sie führt aus, dass das Setting der musiktherapeutischen Gruppentherapie den Patienten eine Fülle von Möglichkeiten bietet, sich neu auszuprobieren, unbekannte Seiten in sich zu entdecken und im spielerischen – und interaktiven – Handeln auszuformen. Im Verlauf dieses Prozesses werden die Patienten jedoch auch mit einer Reihe von Herausforderungen und damit verbundenen Ängsten konfrontiert: durch die Aufforderung zu improvisieren, durch die Dynamik des musikalischen Miteinander oder die Beschaffenheit und Klänge der Instrumente. Dies kann sehr verschiedene Ängste auslösen z. B. Angst vor Versagen und Beschämung in der Gruppe oder bedrohliche Erinnerungsspuren aktivieren. Die Auseinandersetzung mit diesen Verunsicherungen eröffnet einen erlebnisnahen Zugang zu tiefer liegenden neurotischen oder strukturellen Ängsten. Mögliche Bewältigungs- und Entwicklungswege werden anhand von Fallbeispielen aufgezeigt.

Maria Becker thematisiert in ihren Ausführungen *Musiktherapeutische Behandlung psychosenaher Ängste – eine Gratwanderung* die musiktherapeutische Behandlung von Menschen, die unter großen Ängsten leiden. Diese stellen jedoch nicht das zentrale diagnostische Kriterium dar, sondern rücken erst im Laufe der Therapie in den Behandlungsfokus. Ihre oft ‚namenlosen Ängste‘ (Bion) können zu schweren Rückzugsformen, paranoiden Wahnvorstellungen, Sexualisieren und Aggressionen führen. Das Angebot einer psychoanalytisch orientierten musiktherapeutischen Behandlung bietet hier besondere Chancen und ist zugleich eine Gratwanderung, da die Therapie ständig von Abbrüchen, Einbrüchen etc. bedroht ist. Dies wird in Auseinandersetzung mit klinisch-theoretischen Überlegungen und der Diskussion verschiedener Fallvignetten gezeigt, ebenso wie die Gefahren einer solchen Behandlung, die in therapeutischer Haltung und Setting Berücksichtigung finden müssen.

Diese Einleitung möge einen Überblick über den Tagungsband gegeben haben und das Interesse des Lesers für dieses elementare und wichtige Thema geweckt haben.

München im Juni 2014

Eberhard Glogau und Andreas Wölfel

Literatur

Kast, V. (2014): Angst ist der Anruf etwas zu wagen, was uns gefährlich erscheint. Zitat. In: <http://www.gedichte-zitate.com/zitate-angst.html>. (08.06.2014).

Schmidbauer, W. (2006): Lebensgefühl Angst. Freiburg i. Br.

Wittchen, H.-U.; Jakobi, F. (2004): Angststörungen. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. In: http://edoc.rki.de/documents/rki_fv/reUzuR53Jx9JI/PDF/25uDLpnVUj7Y_51.pdf. (17.07.2014).

