

Halt in Gott finden mit Hilfe von Musiktherapie

aufwärts ^



Inhalt:

- Musik therapeutisch eingesetzt
- Musik als Hilfe in der christlichen Spiritualität
- Resultate einer Patientenbefragung
- Die heilsame Wirkung des Singens
- Musik und christliche Meditation
- Imaginatives Musikerleben
- Die Haltung des Therapeuten



Musiktherapie und das bio-psycho-sozio-spirituelle Modell

- **biologisch:** Körperspannung, Atmung, Herzfrequenz, Bewegung
- **psychologisch:** Verhaltensmuster, Gefühlsmuster, Denkmuster können hör- und erfahrbar werden
- **soziologisch:** Soziales lernen, Kommunikations- und Kontaktmuster
- **spirituell:** Musik als Türöffner zu Gott



Musiktherapie in der Klinik SGM

- Gruppen-Musiktherapie
- Einzel-Musiktherapie
- Trommelgruppe
- Singgruppe
- Tanzgruppe
- Musik und Meditation
- Anbetung/Singen
- Ambulante Singgruppe



Wirkungsrichtungen in der Musiktherapie



– Ausdruck

Victor Hugo:

«Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist»

– Eindruck

– Kommunikation

Musik als Hilfe in der Gottesbeziehung

Die Affinität zwischen Musik(therapie) und spirituellem Erleben



„In der erklingenden Musik, im Ergriffensein durch die Musik wird etwas erfahrbar, was nicht von dieser Welt ist, etwas, das eine „bessere“ Welt erahnen lässt. Mit anderen Worten: in der Musik erschliesst sich den Hörern eine Form von Transzendenz.“

„Die Musik ist wie der Flügelschlag eines Engels, der uns berührt und die flüchtige Anwesenheit von etwas Grösserem fühlen lässt, das uns über die Grenzen unserer Befangenheit in der Welt hinausträgt.“

Heiner Gembris Professor für empirische und psychologische Musikpädagogik



«Die Musikstücke, von denen wir dachten, in ihnen wohne die Schönheit, werden uns enttäuschen, wenn wir uns auf sie verlassen. Sie war nicht in ihnen, sie kam nur durch sie, und was kam, war eine Sehnsucht ... denn sie ist nicht die Schönheit selbst, sie ist nur der Duft einer Blume, die wir noch nicht fanden, das Echo einer Melodie, die wir noch nicht hörten, und Neuigkeiten aus einem Land, das wir noch nie betraten, wiewohl wir uns danach sehnen.» (C.S. Lewis)

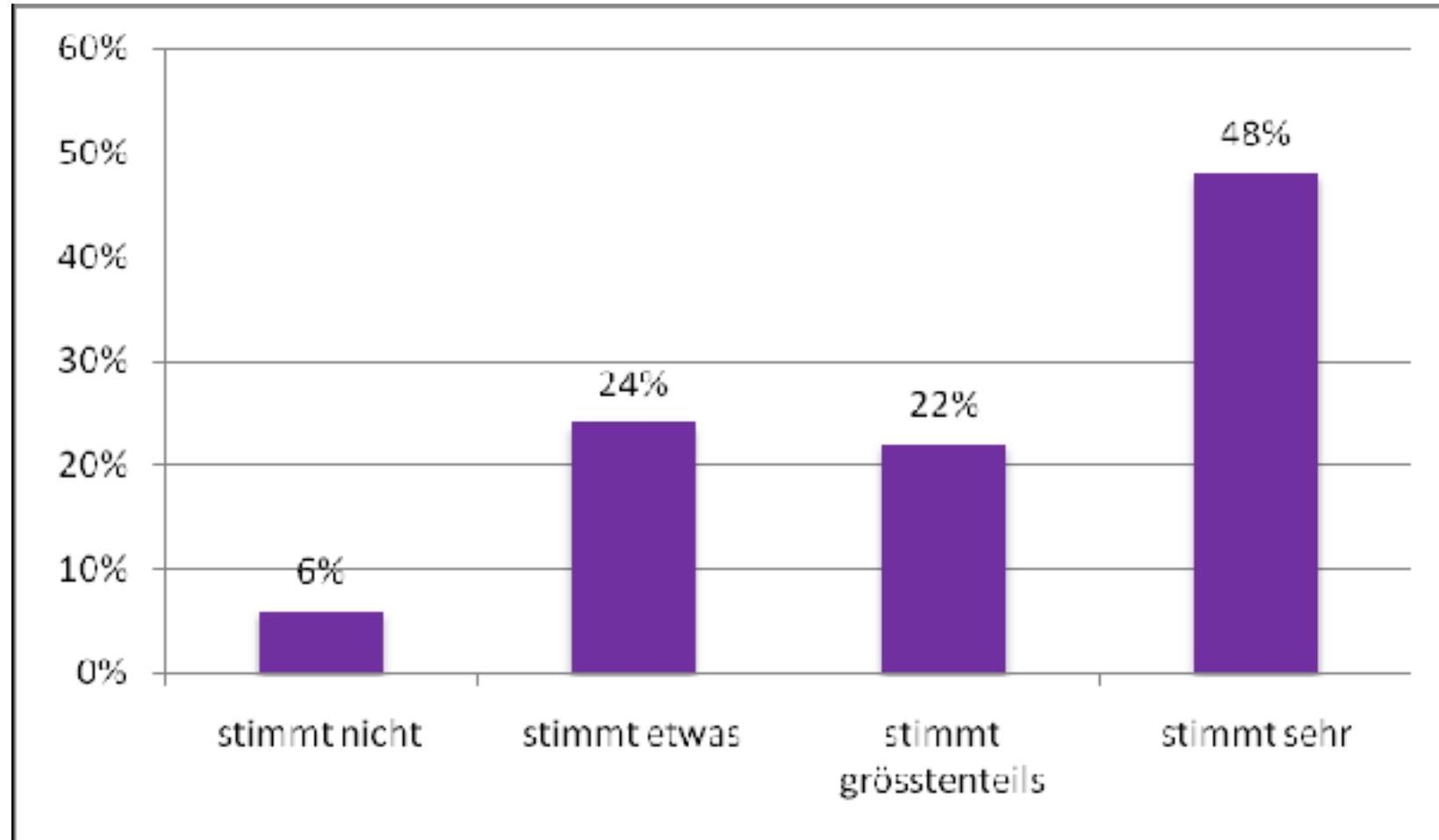


Musik in der Bibel:

- Das Harfenspiel von David** (1. Sam. 16.23)
- Der Prophet Elisa** und der Harfenspieler (2. Könige 3.15)
- Joschafat** stellt die Sänger an die Kriegsfront (2. Chr. 20)
- Psalmen singen**: Gott das Herz ausschütten: Ausdruck von Klage, Wut, Trauer, Freude
- Musik zum Bewegen eines Anliegens**
 - «Ich selbst habe mein Ohr für Sprüche der Weisheit geöffnet,
und zum Klang der Zither will ich ihre Bedeutung enträtseln.» Psalm 49,5*
- Mauern stürzen ein** (Josua 6)
- Lob zieht die Herrlichkeit Gottes an** 2. Chroniker 5,12 – 14)
- Gotteslob öffnet Türen**: Paulus und Silas im Gefängnis (Apg.16.23)
- Lieder sollen ermuntern** (Eph. 5,19)
- Musik in der Offenbarung**

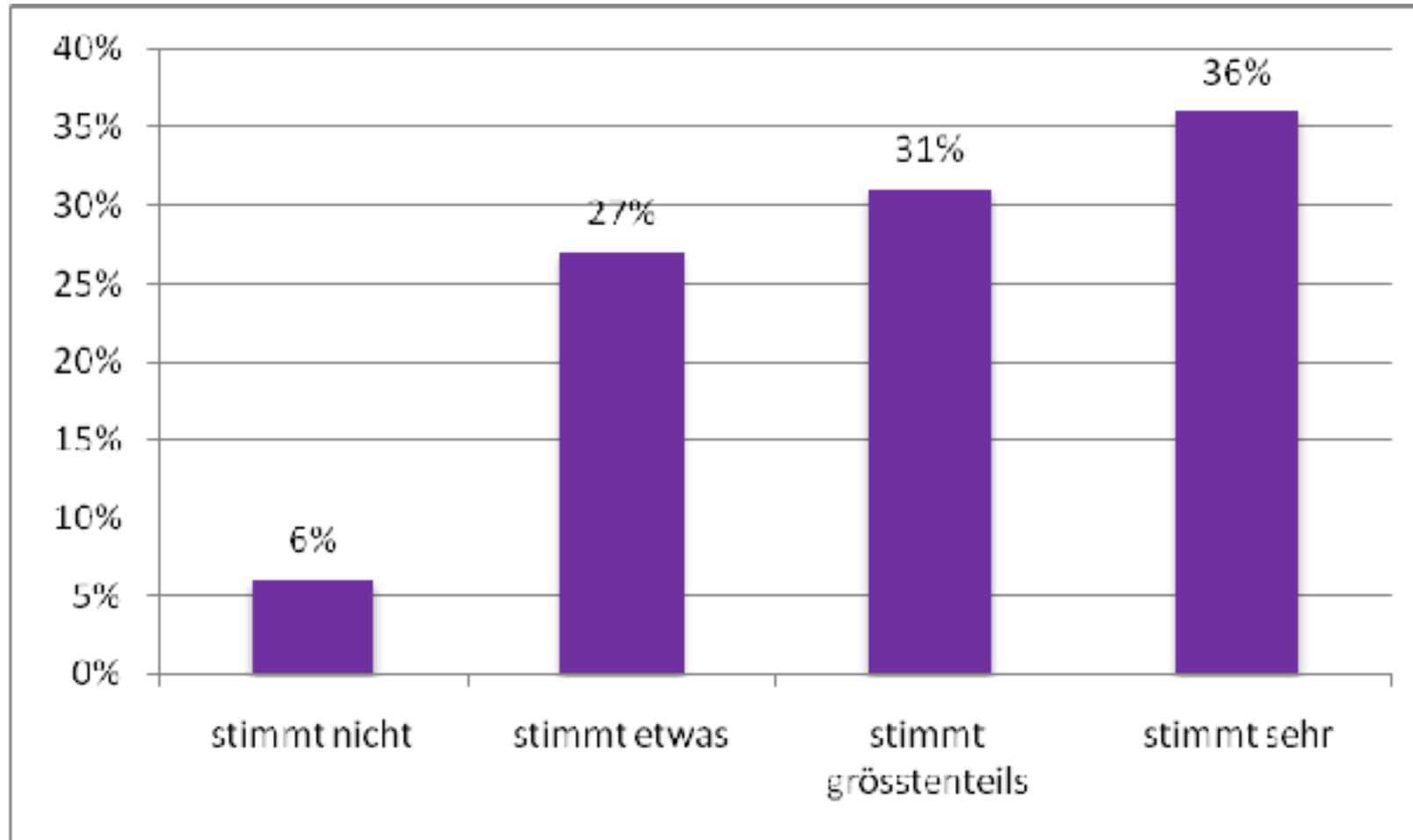
Patientenbefragung

Die Musik im Allgemeinen hilft mir, mit Gott in Berührung zu kommen und ihn zu erfahren.



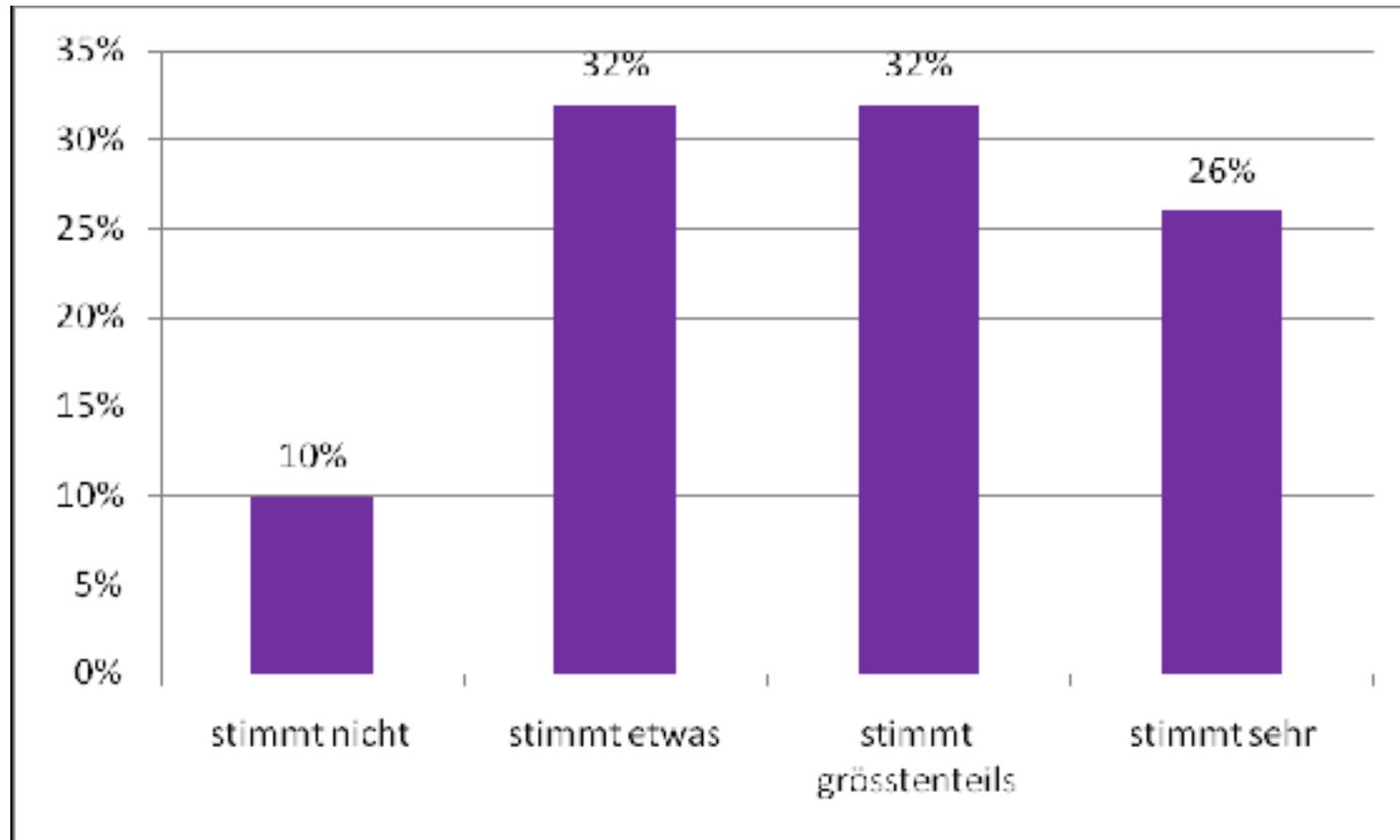
Patientenbefragung

Die musikalischen Angebote in der Klinik SGM halfen mir, mit Gott in Berührung zu kommen und ihn zu erfahren.



Patientenbefragung

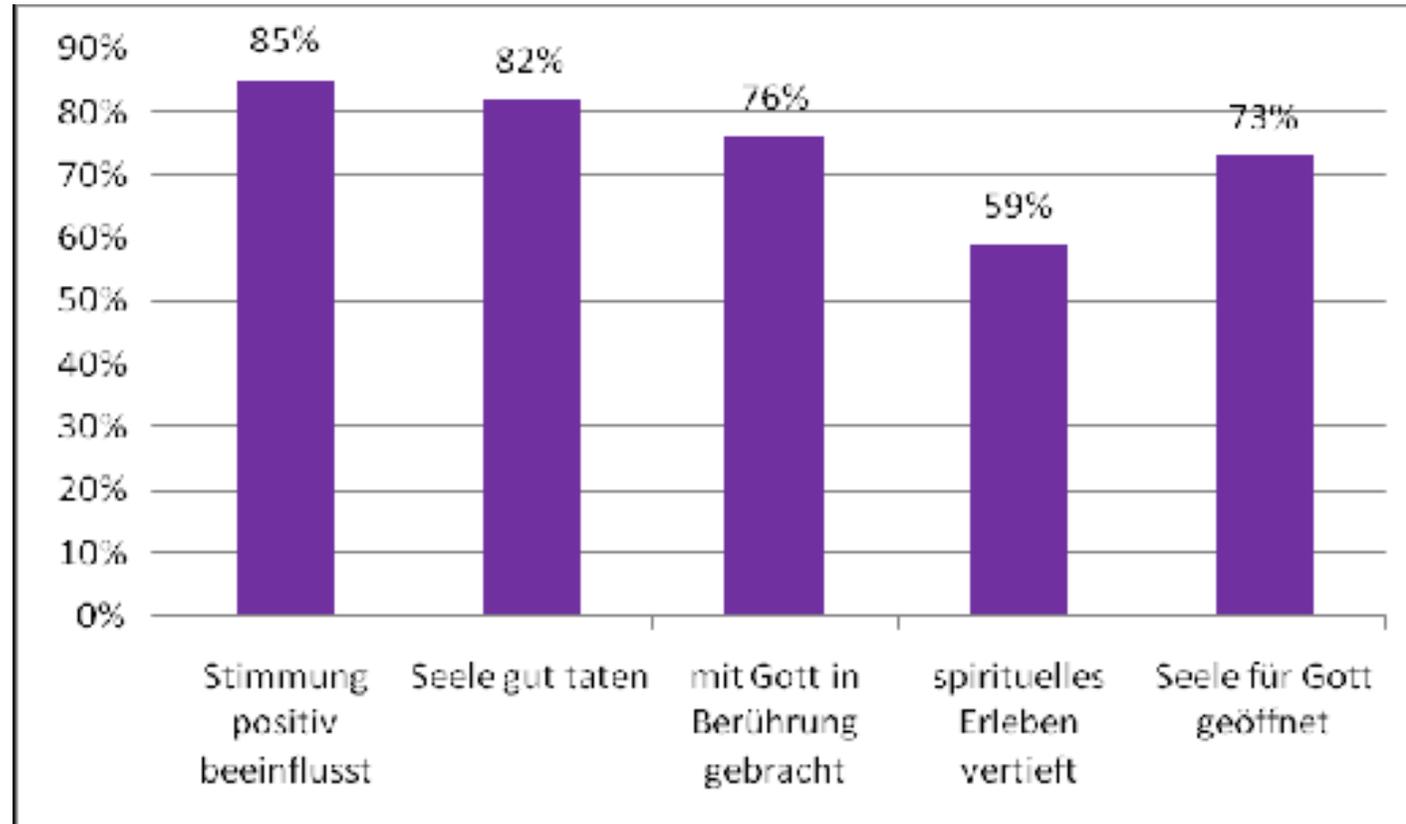
Die musikalischen Angebote in der Klinik SGM förderten meinen Genesungsprozess.



Patientenbefragung

Die musikalischen Angebote in der Klinik SGM förderten
meinen Genesungsprozess, weil:

(Es konnten hier mehrere Antworten mit ja / nein abgegeben
werden.)



aufwärts ^



Die heilende Wirkung des Singens

aufwärts ^



1.) Singen fördert die körperliche und seelische Ausgeglichenheit und Gesundheit

- Aus der Hormonforschung:
 - Erhöhung der Ausschüttung des „Liebes- und Bindungshormons“ Oxytocin
 - Ausschüttung des „Glücks-Cocktails“ Serotonin, Noradrenalin und Endorphin
 - Abbau der Stresshormone Adrenalin und Kortisol
 - Hemmung der Ausschüttung des „Aggressionshormons“ Testosteron

- Singen wirkt sich auf das vegetative Nervensystem aus
 - entspannend, beruhigend
 - anregend, aktivierend, stimulierend

2.) Durch Singen entsteht eine Verbundenheit zu unseren Mitmenschen

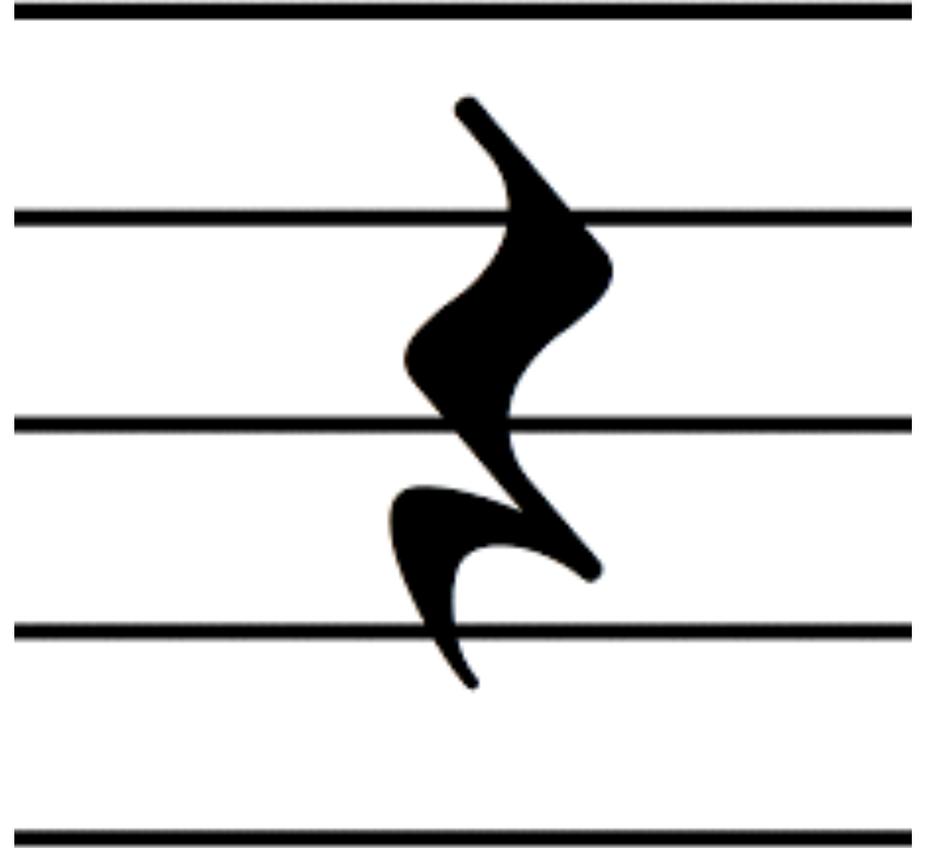
- Gemeinschaftsgefühl
- Emotionale Verbundenheit

3.) Singen kann uns in Kontakt bringen zu der spirituellen Dimension unseres Lebens

- Durch Bewusstseinerweiterung zu einer Empfindung der Ehrfrucht, Liebe, „Seligkeit“
- Öffnet das Herz für Gott
- Affektive Glaubensäusserung

Musik und christliche Meditation

- Entspannung
- Körperwahrnehmung, Achtsamkeit
- Atem
- Gegenwärtig sein
- SEIN bei Gott
- Atemgebet
- Kontemplatives Gebet / Soaking
- Monochord
- Stille, «Pause»



Imaginatives Musikerleben

- Imagination in der Musik
- Imagination in der Psychotherapie
- Imagination in der christlichen Tradition

Ignatius von Loyola (*1491)

«Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Befriedigung, sondern das innere Schauen und Verkosten der Dinge.»

- Das imaginative Gebet



Musik und christliche Meditation

«Welle der Liebe»

«Gott emotional erlebt»

«Intimität»

«entspannt»

«Schmerz weg»

«Jesus hat zu mir gesprochen»

«Ich konnte wieder etwas fühlen»



«frisch geduscht»

«Ich tanzte mit Jesus»

«tiefer Friede»

«Dieser festlich gedeckte Tisch war für mich gewesen»

Übernatürliches, visionäres Erleben

- Der helle weisse Mann war Jesus. Er legte seinen Arm um mich. Auf den Baumblättern stand geschrieben: «Sela»
- Ich war von Engeln umgeben, welche mich hielten und ein Chorlied sangen in unglaublich perfekter Harmonie



Haltung des Therapeuten:

- Bereit sein, dass Gott auch übernatürlich wirken darf!
- Vertrauen in Gottes Wirken
- Offenheit zu Gott
- Als Christ auf gleicher Höhe mit Patienten: Auch wir haben unsere Wunden, Leiden, Schwierigkeiten: Wie gehen wir damit um in unserer persönlichen Gottesbeziehung?
- Selektive Offenheit
- Fürbitte, Gebet
- Selbst ein Gebetsleben führen und selbst versuchen eine tiefe, intime Beziehung zu Gott pflegen



Halt in Gott finden mit Hilfe von Musiktherapie

aufwärts ^



aufwärts ^

Daniel Dettwiler

Bei Gott zur Ruhe kommen

Entspannung durch christliche
Meditation und Musik



aufwärts ^



36pt Arial Ich bin ein Blindtext

Ich bin ein Blindtext

19pt Arial Ich bin Blindtext. Von Geburt an. Es hat lange gedauert, bis ich begriffen habe, ein blinder Text.

- 19pt Arial Ich bin Blindtext. Von Geburt an. Es hat lange gedauert, bis ich begriffen habe, was es bedeutet, ein blinder Text zu sein.
- Ich bin Blindtext. Von Geburt an. Es hat lange gedauert, bis ich begriffen habe, was es bedeutet, ein blinder Text zu sein.
- Ich bin Blindtext. Von Geburt an. Es hat lange gedauert, bis ich begriffen habe, was es bedeutet, ein blinder Text zu sein.

Nur Mut! / Bodysong

**||: Nur Mut! Singen tut gut!
Nur Mut singen macht Freude!
Nur Mut! Singen tut gut!
Und bewegst Du dich dazu
ist es noch einmal so schön! :||**