



## Musiktherapie

# Den inneren Kritiker überwinden

*Bei Musiktherapeut Christian Kloter gibt es kein Richtig und Falsch. Vielmehr sollen seine Klienten Musikinstrumente und Klänge ausprobieren, dabei aus sich herauskommen, Spass haben – und sich in der Gruppe aufgehoben fühlen.*

 Martina Huber

**D** «Geben Sie sich keine Mühe, probieren Sie einfach aus!» Das sagt Musiktherapeut Christian Kloter oft zu den Klientinnen und Klienten, die er am Sanatorium Kilchberg begleitet. «Viele fühlen sich erst überfordert, wenn sie das erste Mal die Musiktherapie besuchen. Auf einem Instrument zu spielen, das sie nicht beherrschen, noch dazu in der Gruppe, erleben sie als bedrohlich», sagt Kloter. Gerade bei Menschen mit somatoformen Störungen, die im Zusammenhang stehen mit Stress, stelle er immer wieder fest, dass sie sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellen, alles unter Kontrolle haben und perfekt machen wollen.

### Unterwegs im Zauberwald

Aus dieser Anspruchshaltung will Kloter seine Klienten herausführen, hinein in ein positives Selbst-Erleben. Beispielsweise, indem er sie in den «Zauberwald» einlädt: einen imaginären inneren Ort, wo alle Pflanzen, Tiere und Zauberwesen einen eigenen Klang haben. Er dimmt das Raumlicht und ermuntert alle, das Instrumentarium auszuprobieren, dabei wenn möglich die Augen zu schliessen, um zu schauen, welches Bild vor dem inneren Auge auftaucht. Da schramme dann vielleicht jemand übers Cello und sehe dabei einen grummeligen Bären vor sich, oder jemand höre bei einem schrägen

Ton einen Kobold kichern. «Die Idee ist: Es gibt kein Richtig und Falsch. Wenn etwas seltsam klingt, kann man dem inneren Kritiker sagen: Hier im Zauberwald klingt das einfach so. Punkt. Und wenn man sich darauf einlässt, kann das total lustig werden.» Während der Improvisation ist sprechen nicht erwünscht, das hole einen aus dem musikalischen Erleben sofort wieder in den Kopf zurück. Erst im Nachhinein spreche man darüber, wie die Teilnehmenden die Musik erlebt haben. Eine andere Intervention, die Kloter gern einsetzt, wenn sich die Leute noch gehemmt zeigen: Alle dürfen ein Instrument auswählen und sich damit in einen Kreis setzen, mit dem Rücken nach innen, damit sie nicht in gegenseitiger Beobachtung stehen. Dann darf jeder vier Mal klingen. «Es ist dabei spannend zu sehen, wie die Einzelnen ihren Handlungsspielraum nutzen: Wer spielt zuerst, wer spart alle Klänge bis zum Schluss auf? Und während jemand bereits einen einzigen Trommelschlag als einen Klang empfindet, zählt es für eine andere Person als «einmal klingen», wenn sie eine halbe Minute lang einen Rhythmus trommelt. Das sagt viel über die Klienten und ihr Empfinden aus.» Wenn dann in einem zweiten Schritt alle ohne Einschränkungen ihr Instrument nutzen dürfen, entstehe oft ein intensives gemeinsames Spiel. «Viele erleben es nach dieser Beschränkung auf vier Klänge als Befreiung: Jetzt darf

ich endlich mal spielen, wie ich Lust habe!»

### Wo Worte nicht hinkommen

Und darum geht es bei ihm auch: dass man einmal genau das tun soll, worauf man Lust hat. Wenn jemand sich auf den mit Matten belegten Boden legen und nur zuhören möchte, oder aber nur so leise spielt, dass der Klang in der Gruppe untergeht, sei das völlig ok. Kloter sagt: «Es geht auch darum, auf sich selbst hören zu lernen. Zu fühlen, welches Instrument, welcher Klang einem gerade guttut. Sich positiv zu erleben in seinem unperfekten Sein, zu spüren: Ich bin ok, wie ich bin.» Mit Klang könne man vieles ausdrücken, was mit Worten nicht oder nur schwer möglich sei. Er betont: «Musik ist nicht harmlos, sie ist ein hochpotentes Medium, das uns berührt, Gefühle oder Erinnerungen auslöst, uns in tiefen Schichten erschüttern kann.» Als vor kurzem ein Klient in der Gruppentherapie Instrumente auswählen durfte, die die restlichen Teilnehmenden dann für ihn spielten, seien bei vielen die Tränen hinuntergelaufen. «Zu merken: Da sind Menschen, die sich Zeit nehmen, sich ganz auf mich ausrichten und für mich spielen – das ist eine einschneidende Erfahrung.»

*Christian Kloter ist dipl. Kunsttherapeut (ED) Fachrichtung Musiktherapie, dipl. Musiktherapeut MAS und dipl. Sozialpädagoge FH.*