

## Kurzvorstellung

# Guided Imagery and Music

von Gracia N. Grewe

**Guided Imagery and Music** (kurz **GIM**) ist als musik- und imaginationszentrierte transformierende Psychotherapie eine Form der **rezeptiven Musiktherapie**, bei der das Hören klassischer Musik in einem veränderten Bewusstseinszustand gezielt eingesetzt wird, um Imaginationen, Erinnerungen, Gefühle und Empfindungen auszulösen.

### Entwicklung und Verbreitung

GIM wurde von der US-amerikanischen Musiktherapeutin **Helen Bonny** in den 1970er Jahren entwickelt und wird mittlerweile auf allen Kontinenten **in insgesamt 28 Ländern ausgebildet** (davon 14 in Europa; seit 2016 **2 Fellows in Wien/Österreich**, eine in Trainerausbildung). Angewendet wird es von Psychotherapeuten, Psychiatern, Musiktherapeuten, Heilpraktikern, HP für Psychotherapie, Lebens- und Sozialberatern sowie in anderen sozialen und klinischen Kontexten.

### Methodische Orientierung

GIM ist methodisch an den Werten der **humanistischen Psychologie** orientiert, ebenso an der **Tiefenpsychologie** und der **transpersonalen Psychologie**.

### Wirkung

Mithilfe **ausgewählter Musikstücke und therapeutischer Begleitung** kann der Klient seine Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen und Erkunden seiner inneren Welt fokussieren. Auf diese Weise können belastende Gefühle verarbeitet, Ressourcen aktiviert und Einsichten in Zusammenhänge gewonnen werden. Entlastung, Wandlung, Stärkung, Lösungen, Verbindung, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstverwirklichung werden gefördert.

### Ablauf einer GIM-Sitzung

Der Ablauf einer GIM-Sitzung findet in 5 Phasen statt:

1. **Vorgespräch:** Herausarbeiten des Themas und der damit verbundenen Gefühle und Emotionen. Begleiter/Therapeut wählt Musikprogramm, das Erkundung und Vertiefung des Themas bestmöglich unterstützt.
2. **Entspannung:** Ankommen und Einstimmen auf die imaginativ-musikalische Reise. (Konzentration auf und Öffnung für die eigene innere Welt)
3. **Musikreise:** Hören des Musikprogramms löst Imaginationen und Empfindungen aus. Im ständigen Dialog mit Begleiter werden diese Imaginationen erkundet, vertieft und mit allen Sinnen erlebt.
4. **kreative Verarbeitung:** Was zuvor innerlich erlebt wurde, wird nun sichtbar gemacht.
5. **Nachgespräch:** Erlebtes, Gefühle und Erkenntnisse werden integriert und für den Alltag nutzbar gemacht.

### **Besonderheiten**

Das Kernstück der GIM-Sitzung, die sogenannte **Musikreise**, umfasst das Hören von Musik in einem entspannten Zustand mit leicht verändertem Bewusstsein. Während des Hörens berichtet der Reisende von seinen Imaginationen und seinem inneren Erleben. Der Begleiter/Therapeut unterstützt den Reisenden durch non-direktive Fragen, seine Innere Welt zu erkunden und sich mit seinem inneren Erleben auseinanderzusetzen.

Durch das **veränderte Bewusstsein** wird die Musik anders wahrgenommen und zugleich begünstigt das aktive Hören der Musik die Veränderung des Bewusstseins. Zeit- und Raumempfinden verändern sich. Musik wird anders wahrgenommen als im Wachbewusstsein. Der Zugang zur inneren Welt wird erleichtert und vertieft.

Die **Musik** dient als Co-Therapeutin. Sie aktiviert zahlreiche Areale im Hirn und vermag es, Imaginationen, Erinnerungen, Gefühle und Empfindungen zu stimulieren und Ihnen gleichzeitig Richtung und Struktur zu geben. Sie kann die Entladung und das Loslassen intensiver Emotionen unterstützen (Katalysatorfunktion) und Gipfelerfahrungen ermöglichen (Erleben von Verbundenheit, Licht und Energie. Gefühl, dass sich Körpergrenzen verändern oder auflösen. Finden tiefer Einsichten). Durch ihre Struktur bietet Musik Halt bei der Erkundung der Innenwelt. Sie kann als Container/Behälter für Gefühle und Imaginationen dienen. Sie kann zugleich mütterlich haltende sowie stimulierende Qualitäten haben. Sie bringt mit Gefühlen und Emotionen in Kontakt und stärkt die Beziehung des Reisenden zu sich selbst und seiner Umwelt. Sie kann sinnliche und körperliche Empfindungen auslösen und wandeln. Und mit Victor Hugos Worten gesprochen „Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“

**Imaginationen** umfassen innere Bilder, Erinnerungen, Vorstellungen, Gefühle, Emotionen, Gedanken, Körperempfindungen, Intuitionen, Wahrnehmungen, innere Dialoge, Energiephänomene, Phantasien, Metaphern, Geschichten und können mit allen Sinnen erlebt und erkundet werden. Sie sind ausschlaggebend für unser inneres Befinden, unsere Haltung der Außenwelt gegenüber und deren Bewertung. Sie bieten Zugang zu bewussten und unbewussten Anteilen, Schichten und Material und haben entsprechend verschiedene Bedeutungsschichten. Imaginationen sind nötig, um Ziele zu fokussieren und umzusetzen, Probleme zu lösen und um komplexe Zusammenhänge zu verstehen.

### **Einsatzfelder und Themen im Bereich der Lebens- und Sozialberatung**

- Persönlichkeitsentwicklung (Aufarbeitung der eigenen Geschichte, Biografiearbeit, Finden und Aktivieren von Ressourcen, Verwirklichung von Zielen, ...)
- Sinnsuche (in Bezug auf Beruf, Beziehung, allg. Leben)
- bei Konflikten, Herausforderungen, Krisen (Umbruch, Trennung, Neuorientierung, Neuorganisation, Sterben, Tod)
- zwischenmenschliche Themen (Beziehung, Familie, Kinder, Kollegen...)
- Prävention und Begleitung (Stress, Burnout, körperliche und psychische Gesundheit)
- Kreativitätsförderung
- Coaching
- Spiritualität

### **Einsatzfelder und Themen im Bereich der Psychotherapie/Musiktherapie**

(hier kommen zumeist modifizierte und verkürzte Formen des GIM zum Einsatz)

- Depressionen
- Abhängigkeitserkrankungen
- Ängste
- Zwänge
- Essstörungen
- andere neurotische Störungen
- Traumata und Lebenskrisen
- psychosomatische Erkrankungen, Schmerz
- begleitend und als Nachsorge bei organischen Erkrankungen wie z.B. Krebs und chronischen Krankheiten wie z.B. Aids
- in der Hospizarbeit

### **Kontraindikationen**

- akute Psychosen
- wenn Fähigkeit, zwischen Imagination und Realität zu unterscheiden, gestört oder nicht ausreichend vorhanden ist

### **Literaturempfehlungen**

Achter, Chr. (2009): Musik als Weg zu Innerem Frieden. Therapieerfahrungen mit Musik und Imagination. München

Bruscia, K.E.; Grocke, D.E. (Hg.) (2002): Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond. Barcelona

Frohne-Hagemann, I. (Hg.) (2014): Guided Imagery and Music. Konzepte und klinische Anwendungen. Wiesbaden

Geiger, E.M.; Maack, C. (2010): Lehrbuch. Guided Imagery and Music (GIM). Wiesbaden

Merritt, Stephanie (1996): Mind, Music and Imagery.