

Arbeitsgruppe Nr.12

Musik- und Gesangstherapie in der Arbeit mit traumatisierten Kindern und Erwachsenen

Andrea Stückert

In unserer Arbeitsgruppe beschäftigten wir uns anhand praktischer Therapiebeispiele mit gesangstherapeutischen Übungen in der Traumatherapie. Hierbei ging es darum, durch eigenes Üben wahrzunehmen, in welchem Bereich des Menschen die unterschiedlichen Übungen ansetzen. Ausgangspunkt war die in der Traumatherapie gemachte Erfahrung, dass es bei der Aufarbeitung eines Traumas wesentlich darauf ankommt, dem Patienten zu helfen, den Boden, den er durch das traumatische Erlebnis buchstäblich unter den Füßen verloren hat, wiederzugewinnen, d.h. z.B. ein Sicherheitsgefühl für seinen eigenen Körper zu vermitteln. So war der erste Tag hauptsächlich bodenschaffenden Übungen aus den verschiedenen Körperregionen (Mundboden, Zwerchfell, Beckenboden, Fußboden) gewidmet. Am zweiten Tag ging es dann darauf aufbauend um Übungen, die der Seele helfen können, sich in diesem Körper wieder allmählich zu beheimaten und den Mut zu stärken, sich ihren eigenen Raum zu schaffen bzw. sich diesen Raum zurückzuerobern. Am letzten Tag fassten wir die Inhalte der vorangegangenen Tage noch einmal anhand eines Tafelbildes zusammen, wiederholten bestimmte Übungen und behandelten ausstehende Fragen.

