

Gongtherapie

(nach Dr. Peter Hess)

Die Gongtherapie wird in der Frankenthaler Psychiatrie seit ca. 15 Jahren praktiziert.

Dabei handelt es sich um ein rezeptives musiktherapeutisches Gruppenangebot, das einmal wöchentlich Dienstags von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr stattfindet. An der Gruppe können maximal zwölf Patienten/innen teilnehmen, die sich nach der Information über die Behandlungsform im Vorgespräch für dieses Gruppenangebot entschieden haben.

Das Vorgespräch findet jeden Dienstag um 8:30 Uhr bei Dr. P. Hess statt. Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme an der Gongtherapie ist ein mehrwöchiger Klinikaufenthalt (mindestens sechs Wochen).

Während das Behandlungsteam ca. eine Stunde lang Vorbereitungen trifft (Instrumente stimmen etc.) und für den Schutz des äußeren Rahmens sorgt, beginnen die Patienten/innen 15 Minuten vor Anfang der Therapie den Gruppenraum auszuräumen und entsprechend vorzubereiten. Sie legen Futonmatten aus, um dem rezeptiven Angebot möglichst entspannt im Liegen oder Sitzen folgen zu können.

Die Patienten/innen werden durch die eigenverantwortliche Gestaltung des Raumes aktiv in die vorbereitenden Maßnahmen einbezogen und haben durch diese Zeitspanne und gemeinsame Tätigkeit auch die Möglichkeit, sich aufeinander einzustellen.

Mit Beginn der Gongtherapie sammeln sich alle Teilnehmer/innen gemeinsam im Kreis. Dabei werden Übungen zur Sensibilisierung der Körperwahrnehmung durchgeführt.

Nachdem dieses erste Kreisritual beendet ist, sucht sich jeder seinen/ihren Platz im Raum, um sich von dort aus auf das Folgende einzulassen. Einer der Therapeuten führt die Patienten/innen in Form einer kurz verbal geführten Entspannungsreise durch den Körper. Danach beginnt die ca. 45-55 Minuten dauernde Klangphase, die folgenden Aufbau hat:

- Monochord
- Tanpura und Obertongesang
- Tanpura und Tabla / Djembé
- Ocean drum und Didgeridoo
- Gong
- Stille
- Tanpura, Koto, Tabla und Djembé,
aktive Gruppenimprovisation mit Percussionsinstrumenten

Prä- und perinatale Engramme (vorgeburtliche Gedächtnisspuren) prägen unsere Psyche entscheidend. Spezielle Klänge sind in der Lage, die einzelnen Stadien auf der symbolischen und vielleicht auch auf einer realen Ebene herbeizuführen. Es ist erstaunlich, wie sehr im intrauterinen KlangszENARIO die Trommel dem Herzschlag ähnelt, das Didgeridoo den Darmgeräuschen, die Ocean Drum und der Gong dem Rauschen des Blutes in den Gefäßen. Die hohen Töne werden durch die Bauchdecke, Gebärmutter am wenigsten gedämpft.

Es ist gut alles zuzulassen, was sich gerade zeigen möchte und sich möglichst nichts bestimmtes vorzunehmen. Die Teilnehmer/innen sollten versuchen, mit den auftauchenden Erlebnissen mitzugehen, die aufsteigenden Bilder zu betrachten, auch wenn diese evtl. schwierig sein könnten.

Es ist mindestens ein/e Beisitzer/in mit in der Therapie welche/r mögliche Unterstützung sein kann. Durch das Heben der Hand kann der/die Teilnehmer/in den/die Beisitzer/in zu sich rufen.

Im Anschluss an die Gruppenimprovisation hat sich das spontane Malen eines Bildes oder das Niederschreiben spontan auftauchender Worte als hilfreich erwiesen, um das Erlebte besser zu integrieren.

Danach setzen sich alle Teilnehmer/innen im Kreis zusammen um das Erlebte verbal aufzuarbeiten. Dazu wird ein Gongschlegel als Aufmerksamkeitsfokus reihum gereicht.

Nur wer den Schlegel in der Hand hält spricht, während die anderen zuhören. In der ersten Runde kann jede/r soviel oder sowenig (wie es im Moment für die/den einzelne/n Teilnehmer/in stimmig ist) von seinem Erlebnis mitteilen. In der zweiten Runde hat jede/r die Gelegenheit zu berichten, was ihn/ihr an einem Bild, an der Gruppe oder sonst etwas besonders berührt hat.

Einen Tag nach der Therapie schreibt jede/r Teilnehmer/in einen Erfahrungsbericht der dann im Sekretariat abgegeben werden kann. Alle Bilder und Erfahrungsberichte fließen in die Teambesprechungen ein.

Am Ende der Behandlung wird allen Patienten/innen die Gelegenheit gegeben, in ihrer letzten Sitzung sämtliche Bilder nochmals mit der Gruppe zu betrachten und so die Entwicklung sichtbar für alle zu machen. Diese Rückschau hat nicht nur für diejenigen großen Wert, die sich aus der Gruppe verabschieden, sondern auch die Mitpatienten/innen bekommen dadurch die Entwicklungsprozesse der anderen im Überblick mit. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer/innen unterschiedlich verlaufende Darstellungen von Entwicklungsmöglichkeiten. Auf Wunsch der jeweiligen Patienten/innen können die Gruppenteilnehmer/innen zu den Bildern Rückmeldung geben. Danach kann der/die Patient/in seine/ihre Bilder und Erfahrungsberichte mitnehmen.