

## 'Guided Imagery and Music' (GIM)

Haben Sie das auch schon erlebt: „Musiktherapie? Darunter kann ich mir nicht viel vorstellen. Ob das eine ernst zu nehmende Methode ist?“ Kann uns Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten solche Ahnungslosigkeit nicht selbst heute noch mitunter begegnen? Wie antworten wir? Sprechen wir die Pionierzeit an, betonen die enorme Entwicklung, die die Methode in den letzten Jahrzehnten durchgemacht hat? – GIM-Therapeutinnen und GIM-Therapeuten kann es ähnlich ergehen. Recht wenig scheint, selbst in Musiktherapie-Kreisen, über GIM bekannt zu sein. Von verhaltenem zur-Kennntnis-Nehmen bis hin zu hohem fachlichem und persönlichem Interesse können einem recht unterschiedliche Reaktionen begegnen. – GIM: Was ist das eigentlich? Eine fundierte Methode rezeptiver Musiktherapie? Ein eigenständiges, psychodynamisch-psychotherapeutisch orientiertes Verfahren mit Musik? Musik-untermaltes Well-being für Selbsterfahrungs-Hungrige?

### Guided Imagery and Music

„GIM ist eine von Helen Bonny [Dr. Helen Bonny, 1921-2010] in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts in den USA entwickelte Form rezeptiver Musiktherapie (...), bei der in einem entspannten Bewusstseinszustand vorwiegend klassische Musik gehört wird. Es handelt sich um eine sehr tiefgehende Behandlungsmethode, bei der über die Musik und durch die verbal begleitende Präsenz des Therapeuten alle Bereiche unseres Bewusstseinspektrums erreicht werden können“ (Frohne-Hagemann 2009, 172). GIM hat sich in den letzten fünfzig Jahren immer mehr zu einer eigenständigen Methode entwickelt, die mittlerweile weltweit praktiziert, unterrichtet und beforscht wird. Dadurch, dass GIM heute nicht allein von Musiktherapeutinnen, sondern auch von Kunsttherapeutinnen anderer Fachrichtungen, Psychologinnen, Neurologen und Psychiatern angewendet wird, ist die Methode im Schnittpunkt von rezeptiver Musiktherapie und Psychotherapie zu verorten, was auch aus der Beschreibung der *European Association of Music and Imagery EAMI* deutlich wird (<https://www.music-and-imagery.eu/what-is-gim>).

### Musikimagination

Doch fangen wir ‚von vorne‘ an: da, wo wir meist auch mit Patienten beginnen, um sie sachte und allmählich mit Imagination bekannt und mit Musik-induzierter Imagination vertraut zu machen.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen, nach vorausgehendem Gespräch, in einem Musiktherapie-Raum, bereit und offen für das, wozu die Musiktherapeutin Sie gleich einladen wird. Sie dürfen ‚ankommen‘, ganz bei sich sein. Hören Worte, die Sie einladen, zu ihrem Körper hin, ‚nach innen‘ zu spüren. Worte, die Sie aufs Musik-Hören vorbereiten. Nun hören Sie, ohne zu sprechen, Musik, die die Therapeutin anbietet oder die Sie selber zuvor ausgewählt oder gar mitgebracht haben. – Wenn die Musik verklungen ist, lassen Sie sie nachklingen, und kommen dann, allmählich und achtsam, in den äusseren Raum und in die Begegnung mit der Therapeutin zurück. Vielleicht mögen Sie nun malen? Oder sonst eine Gestaltung machen? Im Nachgespräch tauschen Sie sich über das Gehörte, Wahrgenommene und Erlebte aus.

‚Musikimagination‘ (MI) wird diese Methode in der GIM-community genannt. Womöglich haben Sie, da in Ihrer Ausbildung Grundlagen rezeptiver Musiktherapie mit vermittelt worden sind, solche Interventionen auch schon eingesetzt? GIM-Praktizierende arbeiten mit Musikimagination in spezifischer Weise mit unterstützendem Fokus und Ressourcen-orientiert. Musikimagination eignet sich insbesondere für Patienten mit mässig oder gering integriertem Strukturniveau, für Menschen, für die vielschichtig-herausfordernde Musik zu beängstigend wäre. ‚Supportive music‘ wird hierfür gewählt, eher ruhige, schlichte, undramatische, ansprechend-wohltuende Musik, ein einzelnes Musik-Stück irgendwelcher Stil-Richtung. Oft in Verbindung von Hören und simultanem Malen. Oder in Verbindung mit Bildern. Oder mit einem Einstellungsmotiv. Der Möglichkeiten sind viele. Wobei wir Therapeuten im Voraus nie wirklich wissen, was die Musik in der Patientin auslösen wird...

## Modifiziertes GIM

Wie sieht es hingegen aus, wenn wir spezifisch Themen-zentriert vorgehen wollen?

Eine entscheidende Erweiterung, über übliches Musik-Hören deutlich hinausgehend und für GIM recht eigentlich Methoden-spezifisch: Nun gehen wir, während der Musik-Hör-Phase, in den *Dialog*. – Versetzen Sie sich wiederum in die oben beschriebene Situation, imaginieren Sie eine Therapie-Sitzung, mit ähnlichem Verlauf. Eher im Sitzen, mit offenen Augen vielleicht, dem zuvor besprochenen Thema im Bewusstsein. Nun erklingt die Musik. Was nehmen Sie wahr? Wo führt die Musik Sie hin? In die Entspannung? Zu erhöhter Wachsamkeit? Zu Stimmungen, Erinnerungen, Szenen, Bildern? Zu Sinneswahrnehmungen, Körperempfindungen? Oder zu nichts von all dem? Die Therapeutin spricht Sie nun an, stellt offene Fragen, versucht, Sie zu begleiten, Ihr Imaginieren zu unterstützen. Sie entscheiden, ob Sie sprechen, Ihr Erleben in Worten zum Ausdruck bringen möchten. Der Dialog vollzieht sich im Hier und Jetzt, zeitgleich mit Ihrem Erleben. Das ist eine Besonderheit von GIM – und setzt, was das sogenannte ‚Guiding‘ betrifft, spezielle Ausbildung und eingehende Übung voraus. Jeder Satz, jedes Wort vermag, psychodynamisch verstanden, in einer Weise zu wirken, die Ihr, des ‚Travellers‘, Erleben fördert oder hindert. In diesem Spannungsfeld bewegt sich der Guide, höchste Achtsamkeit ist gefordert. – Auch Modifiziertes GIM kennt Differenzierungen: die Gegebenheiten des Settings; die Dauer der Musik; die Art des Verlaufs, wenn es mehrere Musikstücke sind; den Einbezug von mehr oder weniger stark fordernder Musik; die Arbeit mit Wiederholungen; die Fokussierung im Guiding...

## The Bonny Method of Guided Imagery and Music

Und nun kommen wir zur eigentlichen ‚Kern‘-Methode, zu GIM in seiner ursprünglichen Form.

Therapeutisch richtet sich der Übergang von MI und modifiziertem GIM zur Bonny Method nach dem Verlauf eines Prozesses. Nur nach eingehender Musik-Anamnese, differenzierter Diagnostik und Indikationsstellung, bei ausreichendem Vertrauen, nur bei Patienten mit gut integriertem Strukturniveau und nur von speziell ausgebildeten GIM-Therapeutinnen soll diese Methode zur Anwendung kommen. – Als Traveller haben Sie sich, nach Vorgespräch und Fokus-Bildung, hingelegt. Die Therapeutin leitet Sie an, mit geschlossenen Augen in eine vertiefte Achtsamkeit, in einen *leicht veränderten Wachbewusstseinszustand* zu kommen. Nun beginnt die Musik: vielleicht erst sanft, meditativ, haltgebend; oder explorierend, erkundend; traurig, fröhlich, frech, triumphierend; sich steigernd, zunehmend kraftvoll; vielleicht beunruhigend, bedrohlich, mysteriös; usw., usf. – je nach Anliegen und Fokus, welche Sie aus dem Vorgespräch mitgenommen haben. Falls Sie sich z.B. für die Verarbeitung schwieriger Erlebnisse oder die Durcharbeitung belastender Konflikt-Themen Unterstützung wünschen, kann die Therapeutin ein Programm mit erst haltgebender, später aber auch bis hoch dramatischer Musik, sogenannter ‚challenging music‘ wählen. Ihrem imaginativen Erleben bietet sich die Musik als Empfängerin von Übertragungen an, wird im triangulären Bezugsfeld von Patientin-Therapeutin-Musik und der Vielschichtigkeit von Übertragung und Gegenübertragung gleichsam zur Co-Therapeutin. Psychodynamisches Geschehen vollzieht sich im Hier und Jetzt: mit einer Dynamik und Intensität, die von ruhigem der-Musik-Zuhören, der Auseinandersetzung mit zuvor fokussierten Themen, der kreativen Handlungs-Gestaltung im imaginativen Erleben über sich verändernde Sinnes- und Körperwahrnehmungen bis hin zu existenziellen Erlebnissen und spirituellen Erfahrungen zu führen vermag. – Die Musik-Hör-Phase hat nun allerdings wesentlich länger gedauert: 20, 30, 45 Minuten. Kreatives Gestalten schliesst sich an. Ein eingehendes, therapeutisch integrierendes Nachgespräch rundet die GIM-Sitzung von ca. 90 bis 120 Minuten Dauer ab.

## Zur Methoden-Geschichte von GIM

Ausgehend von ihren Erfahrungen als Musiktherapeutin am Maryland Psychiatric Research Center im Umfeld psychedelischer Therapie-Ansätze erkannte Helen Bonny in den 1970er-Jahren das hohe therapeutische Potential insbesondere klassischer Musik für die Anregung und Bearbeitung innerpsychischer Dynamiken, wie sie sich in Imaginationen ihrer Patienten zeigten. Bonnys Hauptfokus lag auf der Erforschung von Bewusstsein. Referenztheoretisch gründete sie ihre Arbeit mit Bezügen zur Psychoanalyse, zur analytischen Psychologie, zur

transpersonalen Psychologie sowie zu damaligen Standardwerken von Psychologie und Neurowissenschaft. An der wissenschaftlichen Fundierung von GIM wird fortlaufend weitergearbeitet. GIM-Praktizierende sind gefordert, sich mit Bonnys Theorie-Bezügen zu beschäftigen, zugleich jedoch Erkenntnisse der modernen Psychotherapie-Forschung und Neurowissenschaften referenztheoretisch aufzuarbeiten und in ihr Theorie-Gebäude zu integrieren. – Im Verlauf der Jahrzehnte hat GIM derart viele Modifikationen erfahren, dass die Bezeichnung ‚Guided Imagery and Music‘ heute als Oberbegriff verstanden wird, der ein reiches Methodenspektrum umfasst. Während die Bonny Method und modifiziertes GIM aufgrund des simultanen Dialogs fast ausschliesslich im Einzelsetting stattfinden, kann Musikimagination gut auch im Gruppensetting zur Anwendung kommen. Entsprechend eignet sich MI sehr gut für die Arbeit im klinischen Setting.

### Kleines Fenster zur Theorie

Ob Sie sich aus dem bisher Geschilderten eine etwas konkretere Vorstellung machen können, worum es in GIM und seinen Modifikationen geht? Einige Begriffe sollen, zur Verdeutlichung, noch angesprochen werden.

*Was ist Imagination?* In psychologischen Wörterbüchern wird Imagination beschrieben als „Einbildungskraft; die Fähigkeit, sich nicht ‚Präsentes‘ zu vergegenwärtigen“ (Dorsch 2004), welche „sich in Form von Bildern, Symbolen, Phantasien, Träumen, Ideen, Gedanken konkretisiert“ (Peters 2007). Nach Frohne-Hagemann (2009, 172) werden in GIM unter Imaginationen Gefühle, Gedanken, Tagträume, Bilder, Erinnerungen, körperliche Empfindungen usw. als Ausdruck unbewusster oder vorbewusster intrapsychischer Konflikte sowie Ressourcen und Selbstheilungskräfte verstanden.

*Imagination in Psychotherapie.* GIM steht als mit Imagination arbeitende Therapie-Methode keineswegs allein. Die Anwendung imaginativer Techniken in der Psychotherapie hat, von Pierre Janets Forschung ausgehend, über Jung, Assagioli, Shorr, Desoille, Gendlin, Leuner u.a. (vgl. Geiger & Maack 2010, 87ff; Dülberg 2014, 38ff) bis hin zur heutigen Verhaltenstherapie (vgl. Kirn et al. 2015) eine lange Tradition.

*Imaginieren mit Musik.* Auch mit dem Einbezug von Musik ist experimentiert worden. Leuner (2012, 457f) stellte fest, dass durch Musik die entspannende Versenkung vertieft, der assoziative Fluss der Bilder angeregt sowie begleitende Gefühle und Affekte deutlich aktiviert werden (vgl. auch Geiger & Maack 2010, 91).

*Repräsentationen.* Dülberg (2014, 36) schreibt von neurophysiologisch abgespeicherten Informationen, die als bewusste und unbewusste, bildhafte und sprachliche, private und kollektive Vorstellungen, Imaginiertes sowie extero- und propriozeptive Wahrnehmungsinhalte verstanden werden, auch genetisch disponierte bzw. durch Lernprozesse erworbene kognitive, emotionale, sensumotorische und kommunikative Schemata/Stile einschliessen und beim Imaginieren als memorisierte Vorstellungen abgebildet und neuartig miteinander verknüpft werden können.

### ... und zur Methodik

*Musik-Programme.* Für die Musikhörphase stehen dem GIM-Therapeuten rund 20 von Bonny erstellte sowie über 80 weitere Programme mit jeweils zwei bis sieben nach bestimmten Gesetzmässigkeiten und unterschiedlichen therapeutischen Foki zusammengestellten Musikstücken zur Verfügung. Zudem müssen GIM-Therapeuten in der Lage sein, spontan Musikstücke so auszuwählen, dass sie in ihrer Abfolge einen der Thematik und dem Fokus des Imaginierenden entsprechenden, psychodynamisch sinnvollen ‚Verlaufs-Bogen‘ ergeben. Je nach Thematik erscheinen die Musik-Profile als ‚supportive‘, ‚supportive-and-challenging‘ oder, im fortgeschrittenen Therapie-Stadium, als vorwiegend ‚challenging‘ (sogenannte working-programs).

*Diagnostik.* GIM-Therapeuten arbeiten grundsätzlich mit den Diagnose-Instrumenten, die ihnen von ihrem Grundberuf her vertraut sind. Zusätzlich zur Musiktherapie-spezifischen Diagnostik finden beispielsweise die OPD, das Stimulierungs-Konzept der Integrativen Therapie, Erkenntnisse der Bindungsforschung und der Mentalisierungs-basierten Therapie Anwendung. Von hoher Bedeutung ist die Tatsache, dass das imaginative Geschehen selbst diagnostisch verstanden werden kann: Welche Musik bevorzugt der Patient, welche lehnt er ab? Welche Musik braucht er, welche erträgt er nicht? Wie rezipiert er die Musik: Körper-bezogen,

kinästhetisch, bildlich, szenisch, Sinnen-betont, intellektuell, emotional? Was für ‚innere Szenen‘ treten in Erscheinung: Situationen, Personen, Geschehnisse, Atmosphären? Was sagen sie aus über Ressourcen, Konflikte, Hindernisse, Lösungen? U.v.m.

*Indikation und Kontraindikation.* Indikationen für GIM können vielfältig sein. Frohne-Hagemann (2020, 226) schreibt, dass es kaum einen Bereich gebe, wo GIM in seinem ganzen Spektrum der Bonny Methode, dem modifizierten GIM sowie den Musikimaginativen Methoden nicht als Möglichkeit für Selbsterfahrung und Selbstaktualisierung hilfreich sein könne. Welche der Methoden jeweils spezifisch indiziert sei, hänge ab von der Diagnose des Patienten, seiner aktuellen und altersspezifischen Bedürfnislage, seiner Motivationshierarchien und Ziele, der Schädigungen der Struktur, der chronifizierten Überlebens- und Abwehrmuster (‘Schemata’) einschliesslich der dahinter fixierten Selbstanteile (Frohne-Hagemann 2014, 89). Als Kontraindikationen für den Einsatz von Musik-induzierter Imagination gelten u.a. eine fehlende Beziehung zur Musik, ein fehlender Zugang zu Phantasie und Imagination, fehlende Symbolisierungs- und Verbalisierungsfähigkeit, akute Psychosen und Psychose-nahe Zustände, schwere depressive Episoden, hirnorganische Syndrome, mangelnde Intelligenz, Suchterkrankungen vor der Entgiftung sowie Kinder unter acht Jahren.

*Anwendungsfelder.* Musikimaginative Methoden können sehr gut im Einzel- oder Gruppensetting von Kliniken und anderen Einrichtungen des Gesundheitswesens eingesetzt werden. GIM und MI kommen insbesondere zur Anwendung in der Onkologie, in der Psychosomatik, in der Psychiatrie, in der Behandlung von Schmerz- und Rheuma-Patienten, in der Behandlung von AIDS- und Suchterkrankungen sowie in der Traumatherapie.

#### Falls Sie mehr erfahren möchten

Ob wir Ihr Interesse geweckt haben? Wie erwähnt, wird GIM weltweit gelehrt. Laut der *Association for Music & Imagery (AMI)* (<https://ami-bonnymethod.org/find-a-training/institutes>) finden anerkannte Weiterbildungs-Trainings aktuell in den USA, Kanada, Australien, Südafrika, England, Dänemark, Schweden, Griechenland, Spanien und Deutschland statt. Unter dem Dach des *Institut für Musik, Imagination und Therapie (IMIT)* in Berlin und in Kooperation mit dem *Forum Musiktherapeutischer Weiterbildung Schweiz (FMWS)* wird von *musikimagination.ch* eine Weiterbildung auf Grund- und Mittelstufe in der Schweiz angeboten. GIM-Weiterbildungskurse umfassen eingehende Theorie- und Methodik-Vermittlung und sind stark auf Eigenerfahrung und therapeutische Praxis hin orientiert.

Hans Peter Weber, Doris Mäder-Güntner, Christa Steingruber

#### Literatur

- Dorsch (2004): *Psychologisches Wörterbuch*. 14., überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern: Hans Huber.
- Dülberg, D. (2014): Zwischen strukturierender Suggestion und musikinduzierter Assoziation – Betrachtungen zu KIP und BMGIM. In: Frohne-Hagemann, I. (Hg.) (2014): *Guided Imagery and Music – Konzepte und klinische Anwendungen*. Wiesbaden: Reichert.
- Frohne-Hagemann, I. (2009): Guided Imagery and Music (GIM) / Musikimagination (MI). In: Decker-Voigt, H.-H. & Weymann, E. (Hrsg.): *Lexikon Musiktherapie*. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Frohne-Hagemann, I. (2020): GIM – Guided Imagery and Music. In: Decker-Voigt, H.-H. & Weymann, E. (Hrsg.): *Lexikon Musiktherapie*. 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Geiger, E. & Maack, C. (2010): *Lehrbuch Guided Imagery and Music*. Wiesbaden: Reichert.
- Kirn, T., Echelmeyer, L., Engberding, M. (2015): *Imagination in der Verhaltenstherapie*. 2. Auflage. Berlin: Springer.
- Leuner, H. (2012): *Katathym Imaginative Psychotherapie*. 4. Auflage. Bern: Hans Huber, Hogrefe AG.
- Peters, U.H. (2007): *Lexikon Psychiatrie, Psychotherapie, Medizinische Psychologie*. 6., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage. München: Urban & Fischer.