

„Musikinsel“ - ein Gruppenangebot für von Krebs betroffene Menschen wird seit Herbst 2011 von der Saarländischen Krebsgesellschaft in Kooperation mit Christine Kukula, in deren Praxis für heilkundliche Psychotherapie / Musiktherapie angeboten. Im Januar 2014 fand ein Nachtreffen mit TeilnehmerInnen vergangener Musikinselgruppen und der zu diesem Zeitpunkt noch laufenden Gruppe statt. Frau Gabi Sarvasz vom Saarländischen Rundfunk nahm an dem Treffen teil und berichtete darüber auf SR3, Musikbühne Saar.

Das Treffen dauerte 90 Minuten. Hier können Sie Auszüge aus dem Gespräch nachlesen.

CK: Wie ist es, hier noch einmal zusammenzukommen, gemeinsam zu musizieren?

Evi: Ja, es ist immer wieder faszinierend, wie das Ganze von Anfang an immer schöner im Fluss wird. Und am Schluss irgendwie weiß jeder, wann Schluss ist. Jeder weiß, wann ´s zu Ende ist, warum auch immer. Das ist für mich ganz faszinierend.

Also am Anfang ... versucht man den anderen so etwas zu fühlen und zum Schluss sind wir dann wie - trägt einen die Musik, Und das ist eigentlich gar kein Problem.

Selbst jemand, der noch nie ein Instrument in der Hand gehabt hat, kann das dann. Ist unglaublich in der Gruppe, das kann man sich so nicht vorstellen.

Jürgen: Ging mir auch so. Ich hab mich hauptsächlich so erinnert. So gar net so dieses Aktuelle gespürt, sondern so erinnert an die Klangschale... **Dieses Gefühl oder die Gewissheit: man muss nichts können. Es tut sich einfach was. Wir sind ja alle irgendwo im gleichen Boot und für mich kann ich sagen, ohne Musikerfahrung, zu wissen: ach ich kann dieses geliebte Instrument einfach einsetzen und mich drauf einlassen und diesen Part, jetzt wird ´s laut oder dann wird ´s leiser oder wir hören auf, das ergibt sich so.** Das ist so ein Stück Erinnerung an unsere Gruppe, das war irgendwie wieder da... Ein sehr schönes Gefühl....

Steffen: Es ist für mich so ein Stück Abtauchen. Hab ja normal auch nichts mit Musik zu tun. Aber ich geb mich dann auch so in die Runde ein, so wie ´s war, als wir die Runde hatten. Und, ja das ist für mich so ein Eintauchen. Ich kann dann gar nicht genau sagen, wer wo ist. Und es lebt so was. **Es ist so: drumherum alles abschalten und einfach nur in diesen Einklang kommen, den wir irgendwo dann finden...** in ner andern Runde wär natürlich auch die Hemmung: was machst du denn da? Oh falscher Ton und Rhythmus, geht gar net! **Und hier einfach dieses Laufen lassen... Das ist schön.**

Petra: Es tut unheimlich gut. So empfinde ich´s auch. Obwohl wir ja jetzt schon lange nicht miteinander musiziert haben. Aber, man ist gekommen und man hat angefangen. Es hat direkt gepasst. **Man kann sich fallen lassen. Und so die Augen zu und einfach so: man ist hier und sonst nirgends...**

CK: Was haben Sie für sich in den Alltag mitgenommen?

Petra: ...**Dass man sich irgendwo außerhalb von hier jetzt so irgendwohin träumen kann.** Das ist so das, was ich so mitgenommen habe von der Musiktherapie. Dass ich irgendwo sitze und denke: Ha, ich bin geflogen! Hui, die waren alle dabei und die passende Musik. Und, ja, dieses hier sein. Das ist auch einfach immer wieder klasse. Die Klangreisen, das ist was, wo ich heute sage: **die Klangreisen, das ist so etwas, was sich ganz fest in meinem Hirn verankert hat. Das ist etwas, das ist auch - egal wo ich bin -, das ruf ich mir dann ab, wenn´s mir danach ist:** Augen zu, egal ob an der Kaffeetafel, im Aldi an der Kasse, im Schuhladen oder sonst wo, das funktioniert einfach klasse. Das hab ich mir so mitgenommen von hier.

Jürgen: Ich war ja, glaub ich, einer der ersten oder in der ersten Gruppe. **Und für mich war das irgendwie ein Segen: also die Möglichkeit zu nutzen, dabei sein zu können, an meiner Selbstheilungskraft zu arbeiten, das nehm ich so mit.** All das was ... jetzt gesagt hat, auch mit dem Erleben in der Gruppe, das ist sehr wichtig, **aber auch zu spüren dass es an mir liegt, in mir liegt, dass ich gesund werden kann oder wie auch immer ich mit meiner Erkrankung umgehen kann.**

Insofern würd ich das also auch für existenziell halten, Psychotherapie oder Psychoonkologie, Musiktherapie oder vielleicht ähnlich gelagerte Formen früh im Erkrankungsverlauf schon einzusetzen.

Bei mir war´s sozusagen ne Krankheitsbewältigung oder die Bewältigung der Nachwirkungen. Und ich hab also auch so Techniken gelernt, mich auch in einen Ruhezustand vielleicht mal zu bringen. Was ich so nach wie vor regelmäßig mache, ich höre aktiv Musik... Das hab ich ja vorher nicht gemacht. Das hab ich neben anderen Dingen mitgenommen von hier.

Was die Gruppendynamik angeht, das fand ich auch sehr hilfreich. **Auch zu wissen, dass die anderen ähnliche Probleme haben oder vergleichbare.** Ja, das wär so das, was ich mitbringen kann an Nachwirkungen, an Nachhaltigkeit. Ob es schade ist, dass es irgendwie zu Ende ist, hab ich mich natürlich auch gefragt. Ich vermiss das so ab und an.

Steffen: Also mir geht es ähnlich, was so das Zurückdenken anbelangt und so ein Verlangen oder Wunsch auch, nach diesem gemeinsamen Erleben. **Es war für mich immer wie so ne Insel, deshalb passt der Name auch „Musikinsel“.** Hier her-

kommen. Hier war wirklich zu. Ich komm hier in nen Raum, der mich direkt berührt. Ich bin hier immer direkt mit dem Herz und spür ganz viel Herz und dieses Abtauchen vermiss ich auch ab und an. Von unserer Krankheitsbewältigung her brauch ich die Gruppe nicht... **Aber dieses gemeinsame Erleben, das ist schon etwas ganz Kostbares, was ich außerhalb in anderen Gruppen nicht so kenne.**

Und was ich rausgetragen, was ich mitgetragen hab: ich trau mich heute eher ein Bild zu malen! Ich hab ja immer gesagt: ich kann auch gar keine Musik machen. Auch da hat sich was geändert. Ein Freund von mir, der ist Bassist. Und ich mach jetzt manchmal auch so mit ... Also hat´s in der Richtung auch ein bisschen was bewirkt, so dass ich jetzt nicht mehr da steh und sag ich kann gar keine Musik... (Das heißt, Sie haben eine neue Seite an sich entdeckt.) So spielerisch weiterentwickelt....

Überhaupt das Zutrauen. Das hab ich hier auch ein Stück weit gelernt. Einfach dieses Instrument nehmen, machen, das gibt was....

Birgit: Ich hab jetzt gerade heut gemerkt, ich hatt noch so was in meinem Kopf drin. Und bin hier hin und habe hier, wie´s letzte Mal auch, gemerkt: so jetzt ist alles weg! ... Husch es ist nimmer da. Und ich schaffe auch daran. Und ich merke einfach, dass ich zu viel Sachen einfach „nein“ sag. Was ich ganz schlecht konnte... **Aber durch die Musiktherapie, durch das Ganze hier rundrum, passe ich viel besser auf mich auf....** Und ich sag mir das auch ganz oft. Oder **versuche auch, mich mit Musik runterzufahren. Das hätt ich vorher nie hingekriegt... Und das ist auch neu.** Und das kann ich erst, seitdem ich hier bin. Net gleich an die Deck gehn, sondern runterfahren...

GS: Gab´s Sachen, an die Sie sich irgendwie gewöhnen mussten. Also mussten Sie sich erst einlassen auf die Musiktherapie? Weil: das scheint ja für alle neu gewesen zu sein dieser Bereich.

Karin: Es war total neu, aber ich bin sowieso sehr offen für alles und mich hat das eher interessiert. Und ich war da sofort mit dabei und war also wirklich für jedes Angebot dankbar. Wir haben auch so vielseitige Sachen gemacht über diese Improvisation oder auch die Musikreisen, wenn man sich selbst in seiner Fantasie irgendwohin bewegt. **Und das war überhaupt gar kein Problem, da mit zu machen. Vor allem aber weil man auch wusste: keiner hat Erfahrung, keiner ist da irgendwie besser oder schlechter. Wir sind irgendwie alle gleich. Und das war völlig - auch ein geschützter Rahmen...**

GS: War´s ne Überwindung irgendwie mit Musik was zu tun haben?

Petra: Überwindung net, es ist halt schon, **wenn man so hört: Musiktherapie - wir machen Musik und man braucht kein Instrument. Dann ist das schon komisch.** Weil man kommt her, ja, Musik verbindet man ja immer mit Einklang, mit Noten, mit ner Kappelle, und dann dass einfach Leute sich treffen, die Musik machen, ohne dass der eine den anderen kennt? Also ich weiß, wie ich´s erst Mal da war, hab ich gedacht: oh Gott, wie das wohl wird? Ich ganz allein und die kennen sich alle schon. **Und ich war hier am ersten Abend und wurde sofort von der Gruppe getragen. Das war gar kein Thema, als wenn ich schon von Anfang an dabei gewesen wäre. Ich fand das einfach toll, so dieses dabei sein, ohne dass man sich kennt, über die Musik.** Das war so für mich, aber so richtig Überwindung eigentlich net, kann ich net sagen.

Karin: Also ich hab doch noch was zur Überwindung. Es gibt ja hier auch Instrumente, die normalerweise schöne Töne erzeugen. So sag ich jetzt mal. Und ich bin jemand, der probiert gern was aus. Und ich hab mir auch mal das Cello geschnappt, in der Annahme: ach das sieht so leicht aus. Und hab da mit dem Bogen drauf und **das war `ne große Überwindung. Auch was zu produzieren, was nicht schön ist.** Also in meinen Ohren nicht schön oder auch in anderen Ohren vielleicht nicht schön. Also einfach auf einer Saite rum zu streichen und zu denken: oje, oje, wie hört sich das an? **Und trotzdem mich damit zu beschäftigen und am Schluss mich richtig zu versöhnen mit dem Instrument. Das war richtig schön, auch mal was zu tun, was man nicht vorahnen kann oder wo man nicht direkt perfekt sein muss,** also ein Cello muss man anders behandeln als ne Trommel, wo man drauf schlägt. Und das war schon ne Überwindung. ... Aber das hab ich trotzdem gemacht.

Steffen: ... **Also für mich war´s beim Bildermalen ein Überwinden, für mich war´s bei manchen Instrumenten auch.** Aber in der normalen Welt ist´s ja auch ein Überwinden über das zu reden und so offen, wie wir hier gesprochen haben. Und das trag ich dann zum Teil heut auch raus in so Situationen, dass ich viel eher vielleicht was anspreche. Ich mein, so als Gesamtergebnis dieser Erkrankung und von dem, was so alles passiert ist. **Aber ich denke, da tragen auch diese Erfahrung hier wieder dazu bei. Sich selbst zu sein, damit richtig zu sein. Und das war in der Gruppe immer. Net verstellen zu müssen.** Und das ist ja immer mal wieder im Alltag ein Überwinden: sich nicht zu verstellen. Zumindest geht´s mir so und ich glaub, das kennen die meisten. Aber ich merk, wie gut es mir tut, wenn ich´s auch im Alltag net mache. Auch wenn die Situation im ersten Moment unangenehm ist, aber im nächsten Moment tut´s gut. Und es tut gut, dass sie unangenehm war und dass sie draußen ist. Und ich denk, solche Erfahrungen tragen sich schon im Kleinen mit nach draußen oder im Großen.

GS: Also, Sie wären von sich aus - wahrscheinlich die meisten - nicht darauf gekommen, Musiktherapie in Anspruch zu nehmen?

Karin: **Nee, das war wirklich der Zufall über diese Psychoonkologin, Frau Schwarz-Fedrow**, die auch gesagt hat - also, die hatte am Anfang das initiiert. Ich hatte nie davor davon gehört.

Jürgen: Also es gibt in RehaMaßnahmen elementare Bestandteile Musiktherapie. Das war für mich so der Zugang. Das war so ne Trommelgruppe. Und da hab ich das kennengelernt, dass Musik in der Therapie ne Rolle spielen kann. Auch für mich. Ansonsten hätte ich das so für Kinder oder Menschen mit anderen Störungen zugeordnet.

Aber was ich noch sagen wollte, das Gruppendynamische war ja das eine, **aber wir hatten ja auch innerhalb der Gruppe ganz unterschiedliche Themen. Und das ist auch phänomenal, dass wir das über die Musik ausgedrückt haben.** Ich kann mich an Situationen erinnern, wo, ja, Teilnehmer auch nicht mehr da waren, die gestorben sind. Wo wir das auch z.B. mit dem Gong thematisiert hatten und, oder wo 's irgend jemand von uns nicht so gut ging, und das hat sich auch ausgedrückt oder wo wir mal ganz gut drauf waren und zusammen an einer Trommel getrommelt hatten. Daran kann ich mich auch noch gut erinnern. Das sind so Dinge, die für mich im Alltag auch noch, fällt mir jetzt grad so ein, nachwirken. Dass es auch Themen gibt, die ihren Ausdruck finden über Musik. Und das hat mir ganz viel gebracht. Also das war vielleicht auch so dieses Erinnern vorhin, wo ich dachte: **ja da haben wir auch Tränen und Lachen. Und es war alles dabei und es war immer auch die Musik dazu. Über dieses Medium Musik konnten wir das thematisieren. Das hätten wir vielleicht sprachlich nicht so hingekriegt.**

CK: Da sprechen Sie eigentlich das Herzstück der Musiktherapie an, dass man eben über die Musik auch Themen, Gefühle, auch Gedanken ausdrücken kann, für die man noch keine Wort hat. Und manchmal bleibt 's auch in der Musik. Solche Stunden hatten wir ja auch schon, wo 's dann in der Musik blieb und es war gut.

CK: Da ist auch ein Dankeschön an die Saarländische Krebsgesellschaft zu richten, die das erkannt hat und fördert...

Jürgen:... unheimlich **dankbar für das Angebot von Frau Schwarz-Fedrow:** Probieren Sie das aus! Vielleicht ist das was für Sie. Für andere ist das vielleicht nichts. **Und ich bin überrascht, dass es für mich wirkungsvoll ist!**