

1. Einleitung

Dieser Abschlussvortrag beschäftigt sich mit der Frage nach der Wirkung therapeutischer Klangmassagen mit Klangschalen bei Mukoviszidose und ADHS als zwei unterschiedliche und voneinander unabhängige Musiktherapeutische Angebote, mit denen ich mich die letzten 12 Monate intensiv auseinander gesetzt habe.

Mein Interesse für das Thema Mukoviszidose ist wohl auf Sebastian, den Sohn einer guten Bekannten aus meinem Freundeskreis zurückzuführen, der an Mukoviszidose erkrankt ist. Trotz meiner Bemühungen mehrere Freiwillige für meine Mukoviszidose-Studie zu gewinnen, blieb es bei einem Teilnehmer noch ein halbes Jahr später nach meinem Aufruf und Verteilung der Flyer in Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen. Zu den Einzelsettings die ich mit dem Klienten insgesamt 8 Mal durchgeführt habe, wurde als Ergänzung dazu auch eine Musiktherapeutische Improvisationsgruppe gegründet, die ihn zu mehr Selbstbewusstsein sowie Stärkung seiner sozialen Kompetenzen befähigen sollte. Wie sich die jeweiligen Einzel- und Gruppensettings mit meinem Klienten Sebastian jeweils gestaltet haben, was dabei besonders schwierig war wird im ersten Teil dieser Arbeit thematisiert.

Im zweiten Teil geht es um die Wirkung therapeutischer Klangmassagen mit Klangschalen bei ADHS. Seit einem halben Jahr nun arbeite ich in der heilpädagogischen Tagesstätte der Arche-Noah-Schule, einer Grund- und Förderschule in Bad Windsheim mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Darunter auch häufig vertreten, sind Kinder mit der Diagnose ADHS. Meine Idee, Klangschalen bei ADHS auszuprobieren, fand unter den Kolleginnen große Zustimmung, da Kinder mit dieser Diagnose im Schulalltag zumeist innerhalb einer größeren Gruppe sehr schwierig sind. Dies führte schließlich zu der Entscheidung, mein Abschlussprojekt über die Wirkung therapeutischer Klangmassagen mit Klangschalen bei Mukoviszidose zu erweitern und auch bei ADHS, die Wirkung zu erforschen und anhand gesammelter Daten in Form verschiedener Fallbeschreibungen darzustellen.

2. Therapeutische Klangmassagen mit Klangschalen

Der Begriff Klangmassage beschreibt die gezielte Übertragung angenehmer Klangschwingungen- und Instrumentenvibrationen auf Körper, Geist und bedingt auch die Seele des Menschen innerhalb eines geeigneten Settings. Dazu können verschiedenste Instrumente eingesetzt werden sowie auch die menschliche Stimme. Ziel einer Klangmassage ist es, dem Klienten zu helfen in einen Zustand innerer Harmonie und Ausgeglichenheit zu gelangen und diesen Zustand zu nutzen, um seine körperliche und geistige Gesundheit im Sinne der Salutogenese zu pflegen. Bei erkrankten Klienten können Klangmassagen dazu beitragen, Selbstheilungsprozesse anzuregen da es dabei oft zu tiefgreifenden körperlichen und seelischen (Heil-) Reaktionen kommt. Meist finden Klienten aus sich heraus oder auch durch kompetente menschliche Begleitung Lösungen für lebensbedingte Krisen und Probleme.

Es gibt verschiedene Arten von Klangschalen, gegossene Klangschalen, Rin-Klangschalen, Tempelglocken, Glas- oder Kristallschalen und getriebene oder geschmiedete Schalen. (vgl. Wulf o.J., S. 33) Für die therapeutische Klangmassage mit Klangschalen habe ich geschmiedete Schalen aus Nepal eingesetzt, die aufeinander abgestimmt sind.

3. Kurzinfo zu Mukoviszidose

Bei Mukoviszidose handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die genetisch bedingt ist, die nicht heilbar ist und in der Regel auch mit einer niedrigeren Lebenserwartung einhergeht. Davon betroffene Organe sind die Lunge, der Darm, die Bauchspeicheldrüse und der Magen. Der Therapiealltag ist mit einem hohem zeitlichen Aufwand verbunden und benötigt zum großen Teil die Unterstützung bzw. aktive Hilfe einer weiteren Person bei den jeweiligen Therapiemaßnahmen, die selbst nur schwer alleine durchgeführt werden können. Da ein Eiweißmolekül aufgrund eines Gendefekts nicht abgebaut werden kann, kommt es zu Verschleimung in den Bronchien, die in der Lunge zumeist „Reizhusten“ verursacht und sich nur durch das Inhalieren bestimmter Präparate im Hustenauswurf auflösen lässt.

3.1 Fallbeschreibung Sebastian

Sebastian ist zu Beginn des Projektes 20 Jahre alt und wohnt in der nächstgrößten Stadt Ansbach im Studentenwohnheim. Zum Zeitpunkt unseres Treffens trägt Sebastian eine Sauerstoffmaske mit einem mobilen Tank bei sich zudem ist er stark untergewichtig. Kürzlich musste er aus gesundheitlichen Gründen seine begonnene Ausbildung abbrechen. Seither hat sich sein gesundheitliches Befinden zunehmend verschlechtert nachdem sein Vater aufgrund dessen auch beschlossen hat seinen Unterhalt komplett zu streichen. Zufällig ergibt sich eine Gelegenheit, Sebastian meine Idee mit Klangschalen zu unterbreiten und ihn für mein Musiktherapeutisches Angebot zu gewinnen, ihn in seiner Krankheitsbewältigung im Alltag ein Stückweit zu begleiten. Ziel dabei war es auch, einen Weg zu finden, wie sich der zähe Schleim aus der Lunge, der zudem ständigen Hustenreiz verursacht, besser auflösen und abhusten lässt.

Einzel Sitzungen (60 min.)

Die Einzelsettings mit Sebastian finden an unterschiedlichen Orten statt. Dreimal insgesamt bei seiner Mutter zuhause, ein Treffen im Studentenwohnheim, ein Treffen auf der Palliativstation in Erlangen und ein Treffen findet bei mir zuhause in Dinkelsbühl statt. Ein vorbereitetes Setting mit allen Schalen kann ich Sebastian leider nur bei den Treffen bei seiner Mutter bieten, ansonsten hole ich sie in Ansbach und Erlangen immer aus meinem Gepäck heraus, das mir nur eine Mitnahme von 1-2 Schalen auf einmal erlaubt. Bereits in der ersten Sitzung gelingt es Sebastian richtig zu husten gleichzeitig auch gut dazu entspannen. Anfangs hat er Schwierigkeiten beim Atmen und beim Hinsetzen, ich gebe ihm die nötige Zeit und nehme jeden möglichen Druck heraus da ich mir der unbewussten Übertragungen bewusst bin. Zumeist spiele ich kleine Schalen auf seinem Rücken und auf seinem Bauch. Die größeren Klangschalen lege ich meist nur auf die Oberschenkel oder auf die Waden, die schwerste davon benutze als Fußschale und setze sie in der Regel unterhalb des Körpers ca. 40 cm entfernt vom Körper bei der Klangmassage ein. Beim Anspiel achte darauf das es sich 3 Mal wiederholt, d.h. 3 Mal die Schale anspielen und ausklingen lassen nacheinander. Sebastian muss während der Klangmassage oft husten und gibt mir kurz davor immer ein Signal, was bedeutet: Klangschalen

runternehmen!! Zum Abschluss spiele ich alle drei Klangschalen nacheinander an damit sie einen harmonischen Dreiklang ergeben. Das habe ihn „*jetzt echt voll entspannt*“, sagt er, erstaunt über sich und auch erstaunt über die Entspannung überhaupt. Ich frage, ob es Stellen gab, „*an der sich die Klangschale unangenehm anfühlte*“? Ja, dass sie anfangs zu schwer war auf dem Bauch, wiederum auf dem Rücken fand er sie ok. Auf meine Frage danach, was genau er gespürt hat während der Klangmassage antwortet er: „*Hustenreiz*“ den er im Gegensatz zu sonst diesmal „*als sehr befreiend*“ erfahren hat. Schon bei dem zweiten Setting hat sich sein gesundheitlicher Zustand verschlechtert da er mir am Anfang der Sitzung bereits sagt, dass die Klangschalen zu schwer seien und dass ihm sein ganzer Körper weh tut. Daraufhin baue ich alle Klangschalen um die Matratze herum auf, auf der er liegt und spiele sie dann nacheinander achtsam an. Als ich damit fertig bin frage ich Sebastian, ob bei ihm alles soweit ok ist, er nickt und flüstert leise, „*ja*.“. Dann nehme ich eine Klangschale aus der Reihenfolge von vorher heraus und platziere sie oberhalb des Kopfes von Sebastian, ca. 40 cm entfernt von seinem Kopf, damit er keine Schmerzen dadurch in den Ohren erleidet. Als ich fertig bin, gehen wir wieder in die Stille und lassen den Klang noch eine Weile nachwirken. Bereits eine Woche später als ich ihn wiedersehe hat sich sein gesundheitlicher Zustand zunehmend verschlimmert darüber hinaus ist sein Untergewicht auch sehr besorgniserregend. Umso überraschter bin ich darüber, als er sagt, es tue ihm gut, dass ich vorbeikomme. Wieder eine Woche später liegt er auf der Intensivstation in Erlangen, in ständiger Lebensgefahr. Mit diesem Gedanken im Hinterkopf rufe ich Sebastian an und frage ihn ob mein Besuch erwünscht ist. Ich bin sehr überrascht, weil ich eine andere Reaktion darauf erwarte. Als ich in Erlangen auf der Palliativstation ankomme schaut er mich an und lacht darüber, wie mich die Pflegekräfte „*verkleidet*“ und zusammengestellt haben, „*als sogenannte Schutzmaßnahme?!!*“ scherzt er und umarmt mich herzlich. Sebastian setzt sich wieder aufs Bett und ich auf den Besucherstuhl neben dem Bett. Als erstes hole ich eine Klangschale aus meinem Gepäck heraus und spiele sie auf meiner Hand einmal an. Dann lege ich sie auf der Kommode an der Seite auf einem Kissen ab. Ich erkundige mich bei Sebastian nach seinem Gesundheitszustand und nach seiner allgemeinen Befindlichkeit. Er antwortet, dass er auf Morphium war es aber freiwillig wieder abgesetzt habe, weil es zu sehr „*verpeilt*“. Ich spiele die Klangschale auf der Kommode während unserer Unterhaltung kontinuierlich an. Sebastian merkt an, hier höre „*sich der Klang der Klangschale ganz anders an als zuhause*.“ In dieser

Unterhaltung können wir alle wichtigen Dinge klären, die Sebastian noch wichtig sind. Ohne die Gespräche in der Supervision hätte ich mich wohl kaum überwinden können mich mit Sebastian übers Sterben und Lebensabende zu unterhalten. In der Supervision erst wird mir klar, er geht hierbei nicht um mich, sondern um Sebastian und darum zu erfahren: was braucht er, wie kann ich ihn unterstützen?

Ich frage ihn, was es in ihm auslöst, wenn die Ärzte ihn darauf hinweisen, dass es vielleicht bald vorbei ist. Darauf antwortet er, „*einerseits ist es ok aber andererseits*“ habe er noch so viel vor und bisher nur vor sich hin geschlafen und gar nicht wirklich gelebt. Sich einfach damit abfinden zu müssen, falle ihm sehr schwer. Doch das Schlimmste sei das Alleine sein, hier und zuhause, sagt er. Eigentlich möchte er nur noch mehr Zeit mit seiner Mutter und seiner kleinen Schwester. Ich frage, ob er sich denn vorstellen kann wieder bei ihnen in Claffheim einzuziehen. Daraufhin sagt er, das geht doch nicht wegen dem noch Lebensgefährten seiner Mutter. Ich spiele die Klangschale noch einige Male sanft an und lasse sie immer wieder ganz verklingen. Viele Augenblicke des Schweigens folgen während wir achtsam und vertieft dem Klang lauschen. Die Klangschale und das mitgebrachte Poster (Mandala aus dem Buch „Der erfahrbare Atem“) sollen ihn daran erinnern und motivieren möglichst lange am Leben zu bleiben da er für einige Menschen so wertvoll ist. Schon zwei Wochen später treffe ich ihn zur Sitzung wieder bei seiner Mutter ohne Sauerstoffmaske und mobilen Tank. Nach der Klangmassage frage ihn nach seinem Erleben während dessen, worauf er antwortet, er sei erstaunt es sei sehr entspannend gewesen und er sei kurz davor gewesen weg zu dösen, sagt er. Auch erzählt er mir, er habe seine Wohnung im Studentenwohnheim gekündigt und wohne inzwischen wieder bei seiner Mutter und seiner Schwester. Wir begrüßen uns zur sechsten Sitzung. Er fragt auch gleich ob er sich auf die Matratze legen soll. Ich antworte, nur wenn er das auch möchte. Wir lachen. Er legt sich auf die Matratze auf dem Rücken. Ich frage ihn, ob ich die große Vollmondschale auf seine Oberschenkel legen darf. Er nickt. Daraufhin spiele ich die Vollmondschale an, warte bis sie fast ausgeklungen ist bis ich sie anschließend auf Sebastians Oberschenkel lege und sie dort sanft nach oben anspiele. Er richtet sich auf, noch bevor sie verklungen ist, um mir zu signalisieren, dass er jetzt husten muss. Ich nehme die Klangschale von seinen Oberschenkeln herunter und lege sie neben die Matratze auf ein Kissen. Er möchte sich lieber auf den Bauch legen, sagt er. Auf meine Frage was er während der Klangmassage gespürt

habe, antwortet er, er sei diesmal ganz bei sich gewesen ohne den eisernen Willen, sich konzentrieren zu müssen. Auch habe er sich während der Klangmassage diesmal richtig frei gefühlt von diesen negativen Gedanken und unausgesprochenen Konflikten. Der Klang durchdringt den ganzen Raum, schwingt lange nach bis er ganz ausgeklungen ist. Eine ganz besondere Atmosphäre macht sich breit in dem Raum und sorgt für Entspannung sowie auch das Loslassen negativer Gedanken. In unserer letzten Sitzung frage ich Sebastian, was ich für ihn tun kann da er im Moment nicht den Eindruck macht als benötige er meine Hilfe. Er bestätigt mir meine Annahme und bedankt sich für den Weg, den wir zusammen gegangen sind. Seiner Meinung nach, haben wir mehr erreicht als im Voraus angestrebt war. Jetzt sei er endlich in der Lage, für sich selbst zu sorgen und möchte deswegen auch keine weiteren Klangmassagentermine wahrnehmen, sagt er mir, ca. zwei Wochen nach dieser Sitzung, weil er jetzt bereit ist „das“ (sein Leben) selbst in die Hand zu nehmen.

Gruppensettings (90 min.)

Zu den Teilnehmern dieser Gruppe zählen neben Sebastian auch seine Mutter sowie ein ferner Bekannter, namens Rudolf. Ziel dieses Gruppensettings ist das Sammeln neuer Selbstwirksamkeitserfahrungen mit Musik. Auch sollte damit v.a. Sebastians Selbstbewusstsein und sozialen Kompetenzen gestärkt werden. In der ersten Sitzung bereits ist Sebastian fest davon überzeugt, unmusikalisch zu sein. Zu den Themen der Improvisation zählen: Selbstwirksamkeit, Vorfreude, Ankommen, Krank sein, Gesund sein, wie geht es mir mit der Situation in der Gruppe. Bei der Improvisation zum Thema „Krank sein“ kommen zwei Djemben und ein Udu zum Einsatz. Das Gefühl des Schmerzes zeigt sich deutlich in dem monotonen, massiven und langsamen Spielens der Instrumente, das dem Geräusch von Hämmern oder Klopfen in der Wirkung sehr ähnlich klingt. Beim Thema „Genesen“ kommen eine Gitarre, Glockenspiele und eine Triangel zum Einsatz. Hier ist die Musik viel leichter, verspielt und viel fröhlicher. Ein weiteres Thema einer Improvisation ist das „Hier und Jetzt“. Anfangs klingt die Musik traurig und monoton. Aus dieser Traurigkeit heraus jedoch entfaltet sich ein allmählich harmonisch klingendes Zusammenspiel dieser drei Instrumente. Jeder Teilnehmer ist gleichwertig an diesem Musikstück beteiligt. Keines der Instrumente klingt lauter als die anderen, die unterschiedlichen Klänge fließen dabei ineinander über und entwickeln daraus eine ganz eigene

Dynamik. In der Reflexion beschreibt Sebastian anfangs sein Gefühl von Lustlosigkeit und Frust, das ständige hin und her Schwanken zwischen Resignation und Hoffnung. Alleine falle es ihm sehr schwer sich selbst zu motivieren, stellt er fest. Sich von anderen Menschen mitreißen zu lassen dagegen falle ihm viel leichter als von sich aus aktiv zu werden. Als sich sein Gesundheitszustand schon eine Woche später zunehmend verschlechtert hat, sucht er sich für die Improvisation ein Klang-Ei aus. Da er sich nicht ohne Kraftanstrengung bewegen kann, hole ich ihm das Instrument seiner Wahl an den Platz. Die „Klärung“ wird von Sebastian musikalisch kommuniziert in Form eines emotional aufgeladenen Dialogs. Bei dieser Improvisation kommen folgende Instrumente zum Einsatz: Glockenspiel, eine Ukulele und eine große Rassel. Das Thema der Improvisation der sechsten Sitzung lautet ein „Für-Spiel“ für Sebastian musikalisch zu interpretieren. In der Reflexion beschreibt Sebastian wie er die Musik wahrgenommen hat. Auch habe er die tiefgründige Qualität unseres Spiels deutlich erkannt und auch körperlich wahrgenommen was sich als eine sehr ungewöhnliche Erfahrung für ihn darstellt. Seine Aussagen machen deutlich, dass es sich seiner selbst bewusst(ER) ist und inzwischen auch viel empfänglicher für nichtsprachliche Kommunikationsmittel wie unser Für-Spiel. Als wir uns zur siebten Sitzung treffen ist Sebastian nicht anwesend da er in Erlangen auf der Intensivstation liegt. Aufgrund dessen ist das Thema unserer Improvisation „*Wie geht es mir, wenn es Sebastian gesundheitlich so schlecht geht wie jetzt*“. Die Übergänge gestalten sich fließend, harmonisch, leise, achtsam und sanft. Sogar der Schellenkranz klingt leise. Bevor die Improvisation zu Ende ist, spiele ich dazu noch die Vollmondklingschale und Sebastians Mutter einen Klangstab. Daraus ergibt sich eine entspannte und sehr angenehme Atmosphäre da keine negativen Gefühle die Musik in der Improvisation beeinflussen. Auffallend bei dieser Improvisation ist die Entwicklung bei den Teilnehmern. Laute Instrumente werden leise gespielt und anstatt sich aktiv in der Musik einzubringen, ist die Stimmung eher zurückhaltend, sehr achtsam. Ungewöhnlich in dieser Improvisation ist, dass Sebastians Mutter den Anfang macht und den Grundton spielt, zwar sehr zurückhaltend und doch sehr meditativ. Das Thema der achten Sitzung lautet: „*Wie fühle ich mich mit dieser Situation in der Gruppe*“. Später in der Reflexion äußert sich die Mutter, sie habe beim Spielen eben konzentriert an Sebastian gedacht und dabei ihre Sorgen-Gedanken in Vertrauen-Gedanken umgewandelt. Auch merke sie im Alltag, dass sie gerne versuche, sich von dem Gedanken abzulenken, dass Sebastian vielleicht bald sterben

wird doch während der Improvisation sei es ihr gelungen durch das Spielen ihres Lieblingsinstrumentes ihre negativen Gedanken umzuwandeln, loszulassen und zum letzten Mal ihre grüne Wiese zu visualisieren. Das habe ihr ein gutes Gefühl gegeben, sagt sie. Auch habe sie dabei erkannt dass es weder etwas zum festhalten gibt noch etwas zu verlieren sondern dass jeder Augenblick ein Geschenk sei was man in der Alltagshektik leider nur allzu schnell immer wieder vergisst. Als wir uns zwei Wochen später zur neunten Sitzung treffen lautet das Thema der Improvisation: „*Sebastian ist wieder da!!*“. Er atmet ohne Sauerstoffmaske und kann aufrecht auf einem Hocker sitzen ohne Sauerstofftank. Wir freuen uns alle sehr darüber und gehen mit diesem Gedanken der Freude und Dankbarkeit musikalisch in die nächste Improvisation. Bei unserer letzten gemeinsamen Improvisation, bei der Übung von Matthias Schwabe „Merkwürdige Wesen“ setzen wir uns mit dem Gesicht nach außen. Daraufhin passiert folgendes: Nach einem langen Moment der Stille ohne Augenkontakt und sonstigen Formen der Kommunikation (Gesicht nach außen und geschlossene Augen) waren allmählich merkwürdige Wesen zu hören. Schlagen, Insekten, Regenwald, Wald, Bäume die erst dunkel und massiv, langsam und monoton erschienen jedoch nach und nach fröhlicher wurden und leichter. Plötzlich fängt Sebastian an, Obertöne zu singen. Nach und nach steigen alle Teilnehmer in den Gesang mit ein. Es entsteht ein vierstimmiger Oberton-Gesang.

3.2 Wirkung therapeutischer Klangmassage mit Klangschalen bei Mukoviszidose

Im Nachgang treffe ich Sebastian zu einem Interview ca. 6 Wochen später bei mir zuhause. Dabei geht es mir darum, seine persönliche als auch subjektive Wahrnehmung und Einschätzung im Bezug auf die Wirkung der Klangmassagen zu erfahren. Auf meine Frage, was in seinem Leben verändert haben, antwortet Sebastian: „*sehr viel*“. Als Schlüsselerlebnis nennt Sebastian meinen Besuch auf der Palliativstation in Erlangen und das Telefonat das er mit seiner fünf jährigen Schwester geführt hat. Sie habe sich dabei sehr auf ihn gefreut und auch freue sie sich schon sehr auf den Sommer, wenn sie mit ihm wieder auf der grünen Wiese spielen kann. Die Vorstellung dies nicht mehr erleben zu können mobilisierten seine Ressourcen, weil ihm auf einem klar wurde, was er im Leben tatsächlich erreichen will und das ist mit seiner Mutter und seiner kleinen Schwester zusammen zu leben und die restliche Zeit seines Lebens dazu nutzen möchte, dies zu tun. Zwar habe die

Klangmassage nicht unbedingt auf körperliche Weise gewirkt sondern hauptsächlich auf der psychischen Ebene was bewegt, meint Sebastian. Mithilfe der Klangschalen sei es ihm gelungen, sich schnell selbst in einen tiefenentspannten Zustand, zu versetzen. Er hat die zwei Klangschalen die ich ihm im Schülerwohnheim überlasse öfter am Tag angespielt, mal auf dem Kopf, mal auf dem Tisch, mal auf dem Bett, manchmal sehr konzentriert, manchmal auch nur einfach so nebenbei, sagt er. Der Klang habe ihn jedes Mal sehr entspannt. Sebastian erzählt von einem Ereignis das ihn sehr bewegt hat. Als es ihm wieder einmal schlechter geht und er nicht sprechen kann und sich auch nur schwer bewegen, treffe ich die Entscheidung, seiner Mutter über Nacht alle Klangschalen zu überlassen damit sie ihm beim Schlafengehen diese vorspielen kann. Die große Klangschale mit einem Gewicht von 5 kg ist ihm dabei besonders im Gedächtnis geblieben da er sich an ihren Klang genau erinnert und auch daran wie sehr ihn dieser entspannt hat so dass er das erste Mal keine (Atem-)Geräusche beim Einschlafen gemacht habe. Auf die Frage, ob therapeutische Klangmassagen als Bewältigungsstrategie bei Mukoviszidose geeignet sind, um der nächsten depressiven Episode mutig zu begegnen, antwortet Sebastian: „**auf jeden Fall**“.

4. Kurzinfo zu ADHS

Die Abkürzung ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom-Hyperaktivitätsstörung. Sie zählt zu den häufigsten psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Schätzungen nach sind etwa 2 bis 6 Prozent aller Kinder und Jugendlichen davon betroffen. ADHS hat als neurobiologische Störung weitgehend genetische Ursachen. Im Einzelfall kann sie jedoch sehr unterschiedliche Folgen haben da der individuelle Verlauf zum wesentlichen Teil von Umweltfaktoren bestimmt wird. Als charakteristisch für ADHS gelten folgende drei Hauptsymptome: Hyperaktivität (übersteigter Bewegungsdrang), Unaufmerksamkeit (gestörte Konzentrationsfähigkeit) und Impulsivität (unüberlegtes Handeln).

Mit dem Begriff Hyperaktivität als Hauptsymptom bei ADHS ist ein **übersteigter Bewegungsdrang** gemeint, wenn Kinder verstärkt hampeln, rutschen, verdrehen sich, kippeln auf dem Sitz, an Kleidung, Haaren, Gegenständen herum fingern. Auch zeigen sie sich meist ungeduldig, wenn sie mal warten sollen. Meistens reden und

fuchteln dabei mit den Händen und Füßen und haben umgangssprachlich „Hummeln im Hintern“. Sie stehen auf und laufen herum auch wenn sie sitzen bleiben sollen. Sie wechseln häufig ihr Zielobjekt und ihre Tätigkeiten. Auch weisen sie eine innere Unruhe auf und fangen ständig etwas Neues an. Zudem laufen sie viel herum und springen über „Tisch und Bänke“, auch in gänzlich unpassenden Situationen. Sie sind oft laut und „aufgedreht“ beim Spielen und haben Schwierigkeiten sich leise zu verhalten wenn die Situation es erfordert. Das hyperaktive Verhalten ist anhaltend und kann durch Verbote oder den sozialen Kontext kaum beeinflusst werden.

Hyperaktivität - Fallbeschreibung Bob, 5 Jahre alt.

Bob ist fünf Jahre alt und hat ADHS. Von den Erzieherinnen erfahre ich, dass er in der Gruppe ganz schwierig ist und ihre ganze Aufmerksamkeit braucht, weil er sich nicht beruhigen und auch nicht gut auf eine Sache konzentrieren kann. Mit Erwachsenen, sagen sie, spiele er gerne und wäre da auch sehr umgänglich aber in der Gruppe äußerst schwierig. Ich kenne Bob bislang nur flüchtig, weil er aus allen Gruppen bisher rausgeflogen ist, weil er dort nur stört, heißt es. Mit seiner Erzieherin mache ich aus, dass ich ihn für mein Projekt am Besten jeden Tag für den Rest des Monats nachmittags zur Klangmassage abhole. Nachdem er nicht gruppeneffektiv ist, aber genau das werden soll, frage ich, ob ich zu Bob noch jemanden aus seiner Gruppe, der etwas zurückhaltender ist mit Bob zusammen zur Klangmassage mitnehmen kann. Sie erklärt sich damit einverstanden. Wir machen aus, dass ich Bob und Elvis täglich um 15 in der Gruppe abhole und sie auch für den Bus fertig mache. Elvis schafft es, sich alleine fertigzumachen für den Bus, Bob muss ich beim Anziehen helfen und dann rennt er halb angezogen einfach davon und ich hinterher. In den ersten Sitzungen betrachte ich es als Erfolgserlebnis ihn mal Einatmen zu sehen oder wenn er es überhaupt schafft so lange auf der Matratze zu liegen bis ich eine Klangschale auf ihm anspielen kann. Allerdings in der letzten Sitzung hat sich daraus etwas Ungewöhnliches ergeben. Nachdem Bob 5 Minuten auf der Matratze liegt steht er einfach auf um sich ein Spiel aus dem Regal zu holen. Als ich ihn gerade wieder versuche davon abzubringen, möchte Elvis auf einmal auch das Spiel spielen. Ich schlage vor, wir spielen drei kleine Klangschalen noch zusammen an, insgesamt 5 Mal danach dann das Spiel spielen. Bob setzt sich wieder hin und spielt mir Elvis und mir die drei Schalen zusammen. Danach setzen wir uns zusammen an Tisch und

spielen das Brettspiel von Bob zweimal. Die Kinder haben viel Spaß und Bob ist ganz bei der Sache bis ich ihn an den Bus und die Uhrzeit erinnere. Obwohl Bob Schwierigkeiten hat mit anderen Kindern zu spielen und sich auch nur schwer konzentrieren kann, ist es ihm dennoch gelungen mit einem anderen Kind aus seiner Gruppe ein Brettspiel zu spielen. Auch war er stolz, dass er schon so gut zählen kann, was wir bei den Einzelsettings ständig geübt haben, da dies die einzige Möglichkeit darstellt, Bobs Aufmerksamkeit und Konzentration auf die Schalen über einige Minuten aufrecht zu erhalten.

Ein weiteres Hauptsymptom bei der Diagnose ADHS ist die **beeinträchtigte Aufmerksamkeit** des Kindes. Im Alltag fallen Kinder mit dieser Ausprägung zumeist durch Träumen wie der „Hans-Guck-in-die-Luft“ auf. Oft überlesen, übersehen oder überhören wichtige Details und beachten häufig nicht die Einzelheiten. Daher sind Flüchtigkeitsfehler in der Schule und bei sonstigen Aktivitäten normal. Scheinbar fällt es ihnen schwer richtig zuzuhören, weil sie gedanklich mit anderen Dingen beschäftigt sind. Auch fällt es ihnen schwer Anweisungen richtig und vollständig zu befolgen und bringen Tätigkeiten häufig auch nicht zu Ende. Zudem haben sie Schwierigkeiten, längere Zeit mit Aufmerksamkeit bei der Sache zu bleiben und es fällt ihnen außerdem schwer Aufgaben und andere Tätigkeiten zu organisieren. In der Regel vermeiden oder beschäftigen sie sich nur widerwillig mit fremdgestellten Aufgaben, die andauernde geistige Anstrengung erfordern. Auch verlegen sie oft auch Dinge wie Bleistifte usw. und lassen sich leicht durch äußere Reize ablenken. Bei Alltagstätigkeiten sind sie häufig vergesslich.

Beeinträchtigte Unaufmerksamkeit - Fallbeschreibung Anton (5 Jahre)

Anton ist 5 Jahre alt und leidet an ADHS. Die Erzieherinnen in seiner Gruppe sind oft überfordert mit ihm bzw. seinem auffälligem Verhalten. Ich lerne Anton innerhalb einer Gruppe für Psychomotorik kennen, die ich als Co-Gruppenleiterin in der Einarbeitungsphase mitangeleitet habe. Seit September d.J. ist Anton jeden Dienstag mit drei anderen Kindern in der „Entspannungsgruppe“. Anton sprachlicher Ausdruck ist sehr entwicklungsverzögert, da kaum ein Wort zu verstehen ist, von dem, was er sagt. Als ich ihn kennenlerne, hört er auf niemanden und hat größte Anpassungsschwierigkeiten. Er beharrt hartnäckig darauf immer das zu machen was

er will, auch wenn es gerade überhaupt nicht ins Gruppengeschehen passt. Sein Verhalten wird als negativ und als unverbesserlich von seinen Erzieherinnen bewertet „weil es immer nach seinem Kopf gehen muss“ sagt eine Erzieherin. Bei den ersten zwei Sitzungen habe ich keine Klangschalen dabei. Sie kommen erst ab der dritten Sitzung in Einsatz. Anton ist von der ersten Stunde an, von Klangschalen fasziniert und spielt diese auch gerne. Anfangs möchte Anton nicht selbst klangmassiert werden sondern möchte die Klangschale lieber anspielen. Seitdem hat er eine wichtige Rolle innerhalb dieses Settings, da er mir jede Stunde assistieren möchte und auch genau das tut, was ich von ihm verlange, einmal anspielen usw. nachfragen, leise sein. Durch diese Selbstwirksamkeitserfahrungen wird sein Selbstbewusstsein und seine Selbst- und Fremdwahrnehmung gestärkt und verbessert, wie ich von Sitzung zu Sitzung beobachte. Anton zeigt sich von Mal zu Mal umgänglicher, im Besonderen was sein Spielverhalten und die Kommunikation mit anderen Kindern anbelangt. Als er bei einer der ersten Settings ununterbrochen redet und inzwischen unaufmerksam ist, frage ich die anderen beiden Kinder ob es in Ordnung ist, wenn Anton die Schale mit mir zusammen bei ihnen anspielt. Sofort habe ich Anton Aufmerksamkeit wieder und er bringt sich aktiv in das Gruppengeschehen ein. Erst als er sich in seiner aktiven Rolle von der Gruppe wertvoll und angenommen fühlt, ist es ihm möglich zur Klangmassage selbst hinzulegen um sich von mir und den Kindern gemeinsam klangmassieren zu lassen. Dieses Mal klappt es auch, dass sich Anton auf die Matratze legt und dafür sogar seine Brille abnimmt und die Augen schließt. Ich lege ihm eine Klangschale auf den Rücken. Anton liegt ganz ruhig da, hat die Augen geschlossen und bewegt sich nicht. Er spricht auch nicht, das finde ich sehr ungewöhnlich heute an ihm. In der folgenden Sitzung der „Entspannungsgruppe“ mit Klangschalen sind nur drei von vier Kindern anwesend. Anton drängt mich, ihm den Singel zu geben damit er die Klangschale diesmal auch anspielen kann. Da er sehr beharrlich ist, gebe ich ihm den Singel mit der Anweisung sie bitte nur einmal anzuspieren. Aufmerksam hört er zu, was ich sage und wartet auf ein Zeichen von mir, um anzufangen. Ich nicke, er spielt die Schale am oberen Rand an, so wie ich das selbst eine Minute vorher gemacht habe. Dann signalisiere ich ihm, jetzt abzuwarten und auf ihren Klang zu lauschen. Anton fällt es anfangs schwer so lange zu warten bis ihr Klang verklungen ist daher beantwortet er meine Frage ob jemand die Klangschale noch hört mit: „nein“, obwohl sie noch deutlich zu hören ist. Nachdem sie fast aufgeklungen ist, frage ich die Kinder ob sie sich noch an letzte Woche erinnern.

Nachdem sie nicken, schlage ich vor, ihnen jeweils eine kleine auf den Rücken zu legen, um sie sanft anzuspielen. Ich frage Jerome, (neu in der Gruppe) ob er sich nicht hinlegen möchte, damit er auch mal eine Klangmassage mitmacht, er hört mir aber gar nicht zu sondern klopft inzwischen mit seinen Fingern die Klangschale an. Der Klang den er damit erzeugt wird, hört sich fast schmerzhaft an und ich bringe die Schale immer wieder zur Ruhe. Während ich bei den anderen beiden Kindern Klangmassage mache, sind Anton und Jerome nicht mehr zu hören. Sie sitzen zusammen einen Meter von ihren Matratzen weg und haben angefangen selbst Legosteine zusammenzubauen. Als sie fertig sind mit Legos möchte Anton noch ein Brettspiel spielen was er aus dem Regal einfach herausholt. Jerome ist begeistert und setzt sich an Tisch und möchte auch dieses Spiel mit Anton spielen. Ich lasse sie das Spiel spielen und frage ob ich auch mitspielen kann. Insgesamt sind beide Kinder 45 Minuten länger in der Entspannung als üblich. Die Gruppenleiterinnen wundern sich sehr darüber als ich beide wieder zurückbringe und loben die Kinder dafür, dass sie miteinander gespielt haben. Obwohl Anton bislang als Einzelgänger bekannt ist, der auch nicht mit anderen Kindern kommunizieren geschweige denn spielen kann, hat sich dies in den letzten Wochen sehr verändert, was auch die Erzieher inzwischen bemerkt haben. Sein Spielverhalten hat sich völlig gewandelt und er hat angefangen inzwischen mit anderen Kindern zu spielen was ihm wiederum auch bei seiner Sprachentwicklung sehr hilft.

Impulsivität - Fallbeschreibung Lewin, 9 Jahre alt, Pflegekind.

Lewin ist 9 Jahre alt, ist Pflegekind und leidet an ADHS mit dem Hauptsymptom Impulsivität. Seit Beginn des Schuljahres 17/18 sehe ich ihn einmal die Woche für 30 Minuten bei meinem Musiktherapeutischen Angebot „Musikgruppe“, welches aus einer Gruppe von insgesamt drei Kindern besteht, wovon zwei an der Diagnose ADHS leiden. In diesem Gruppensetting improvisieren wir gemeinsam mit Instrumenten, dem Körper sowie auch mit der Stimme und Klangmassagen zur Entspannung am Schluss. Dazu legen wir drei Matratzen auf dem Boden aus damit die Kinder sich für die Klangmassage mit Klangschalen hinlegen. Wenn das mit dem Hinlegen mal nicht klappt dann spielen sie die Klangschalen selbst an und lauschen ihrem Klang. Bereits während der ersten Male fällt mir im Besonderen Lewin auf, wie

ruhig er auf seiner Matratze liegt bis er sich schließlich langsam entspannt. Er beobachtet dabei jede einzelne meiner Bewegungen und hält die ganze Zeit über direkten Blickkontakt zu mir.

Einzelsettings

Nachdem ich mitbekomme, dass sich die „Vorfälle“ des „Ausrastens“ häufen, spreche ich meine Idee zunächst bei meinen Kollegen an. Weil Lewin unberechenbar sein kann und auch kräftig, raten meine Kollegen davon ab, Klangmassagen bei ihm auszuprobieren. Nach einigen Wochen jedoch, nachdem ich die Einrichtungsleitung gefragt habe, ob ich das machen kann, nehme ich die Herausforderung an, bespreche mein Vorhaben mit seinen Erziehern. Auch diese zeigen sich damit einverstanden, wenn Lewin von Montag bis Donnerstag von 15:30 bis 16:00 Uhr bei mir bei der Klangmassage ist. Lewin erscheint zu unserer ersten Einzelsitzung pünktlich zu unserem Termin für die therapeutische Klangmassage mit Klangschalen. Als erstes begrüße ich ihn herzlich und zeige ihm den Platz den ich für ihn vorbereitet habe. Er setzt sich auf die Matratze und ich zeige dabei auf die sieben Klangschalen die ich auf dem Tisch alle vorbereitet habe. Er steht auf und geht zum Tisch und schaut sich die Schalen zunächst einmal genau an bevor er fragt ob er einen Singel haben kann zum Anspielen. Ich frage ihn ob er nicht Lust hat einige davon auszusuchen, die er anspielen möchte, ich spiele die übrigen an. Dann schauen wir einfach mal was dabei so herauskommt. Er entscheidet sich für das Anspielen der großen Schalen also ist die Verteilung und Reihenfolge des Anspiels auch schon geklärt. Bevor er sie mit dem Singel anspielt, schaut er mich konzentriert an und wartet auf mein Zeichen damit er anfangen kann. Im Vorfeld habe ich ihn nochmal darauf aufmerksam gemacht beim Anspielen bewusst darauf zu achten sie nicht mehrere Male nacheinander einfach anzuspielen, weil eine Klangschale was anderes ist als eine Trommel. Er wartet auf mein Zeichen und fängt dann an die erste Schale anzuspielen, nach einem kurzen Moment und Blickkontakt spielt er die zweite an dann die dritte dann die vierte und ich spiele nacheinander die restlichen Klangschalen an. Er wartet ein wenig ungeduldig und setzt sogleich wieder zum Anspielen der Klangschalen an, doch ich gebe ihm ein Zeichen mit der Hand, er solle noch warten bis sie ausgeklungen ist, er solle doch mal genau hinhören, ich höre deutlich noch was von der (zeige auf eine

Schale) und von der (zeige auf eine andere Schale). Er hält sein Ohr an eine der großen Schalen. Als nichts mehr zu hören ist, schaut er mich an, wartet auf mein Zeichen dann wiederholen wir das Anspiel genauso nochmal. Ich bitte Lewin nun sich zwei Schalen auszusuchen die ich auf seinem Rücken spielen darf. Er entscheidet sich für zwei große und legt sich sogleich in Bauchlage auf die Matratze. Ich lege ihm die ausgewählten Klangschalen auf den Rücken und warte einen Moment bis ich sie mit dem Singel eine nach der anderen nach oben hin sanft anspiele. Dieses Anspiel wiederhole ich 5 Mal. Obwohl wir die Klangmassage zwischen uns auch täglich vereinbart haben, sagt er einige Male ab, weil er gerade so schön mit Marco spielt, wie er sagt. Lewin will jedes Mal verhandeln, so dass auch Marco mit ihm mitkommen darf. Einmal lasse ich mich dazu überreden. Obwohl ich anfangs ein komisches Gefühl dabei habe, muss ich mich doch sehr wundern, wie empathisch Lewin doch sein kann. Er möchte Marco zeigen wie Klangmassage funktioniert und gibt ihm genaue Anweisungen wie „*man das macht*“. Er legt ihm die Klangschale genau an dieselben Stellen, wo ich selbst sie auch zumeist platziere, dann atmet er ein und aus und spielt die Schalen sanft an, eine nach der anderen. Während dessen hält er permanent Blickkontakt mit mir um sich auch zu versichern, dass er nichts falsch macht. Er fragt Marco, ob der Klang ihm gut tue und wo er im Körper genau zu spüren wäre. Nach 5 Mal anspielen möchte Marco das mal ausprobieren und Lewin legt sich für die Klangmassage auf die Matratze. Marco macht es genau so wie Lewin es gemacht hat. Nach 15 Minuten fragen beide ob sie noch in Rhythmik-Raum gehen können, damit sie noch ein wenig zusammen spielen können. Ich stimme zu weil sie so gut mitgemacht haben aber nur unter der Bedingung, es laufen Kinderlieder im Hintergrund zum Mitsingen. Beide sagen: „*Bäh Kinderlieder? Nein!*“ Ich sage, „*ja doch, hört doch mal zu.*“ Dann spielen sie und ich singe zu der Musik laut mit. Am nächsten Tag ist Lewin alleine obwohl er anfangs, als ich in der Gruppe abhole, gar nicht recht alleine mitkommen will. Er geht dennoch mit und wir machen 10 Minuten Klangmassage. Als ich ihn neulich in seiner Gruppe abholen möchte, höre ich schon im Treppenhaus Geschrei und ohne bereits was los ist. Auf einmal sehe ich Lewin und seinen Erzieher, der ihn mit ganzer Kraft am Boden hält damit er sich nicht selbst schadet oder auf jemand anderen losgeht. Man kann ihm, dem Erzieher aber auch Lewin die Kraftanstrengung deutlich ansehen. Beide ringen am Boden. Ich frage den Erzieher, ob es besser ist, wenn ich gehe. Er nickt und sagt: „*ja, heute wird das wohl nichts mit der Klangmassage.*“ Daraufhin gehe ich wieder zurück in zum

Klangschalen Aufräumen. Kaum dort angekommen, kommt mir auch schon Lewin keine 3 Minuten später mit seinem Erzieher entgegen. Lewin habe es sich doch anders überlegt und möchte jetzt doch zu mir zur Klangmassage. Ich freue mich und wir gehen in den Entspannungsraum wo er auch gleich in Tränen ausbricht. Er sagt, es möchte nichts alleine machen ohne seinen Freund Marco, weil alleine mag er nicht, das mache ihn traurig und er habe doch sonst niemanden zuhause zum spielen. Lewin schüttet mir sein Herz aus und weint während dessen. Ich frage ihn was mit seinen Pflegebrüdern ist, er erzählt mir, dass die doof sind und ihn immer ärgern und aufziehen. Ich frage ihn ob er denn keine Hobbys hat, er verneint, er mag weder lesen noch Musik hören und alleine Sport machen sei auch doof, meint er. Während dessen hält er einen Singel in der Hand und spielt die vier kleinen Klangschalen an, die vor ihm auf dem Tisch aufgebaut sind. Dabei hält er sich an keine klare Reihenfolge sondern spielt mal die eine dann die andere, mal einzeln, mal zusammen, immer wieder sanft an, ohne es wirklich zu merken oder sich dessen auch nur bewusst zu sein. Dabei fällt der Singel zweimal aus der Hand auf den Boden. Ich hebe ihn beide Male auf und gebe ihn Lewin zurück, er spielt wortlos weiter. Am Ende vereinbaren wir das ich am nächsten Tag mit seinem Erzieher spreche werde so dass auch Marco mit zur Klangmassage kommen kann. Auch erfahre ich von Lewin, dass der Grund für seinen Ausraster vorhin der gewesen sei, er wollte jemanden mitnehmen und habe die Erzieher gefragt und die hätten einfach „Nein“ gesagt und es nicht erlaubt. Ich muss ihm versichern, *„ich werde mit dem Erzieher sprechen, versprochen!“* mit diesen Worten verabschieden wir uns voneinander. Beruhigt und entspannt bringe ich ihn nach 45 Minuten zurück in seine Gruppe. Lewin darf ab kommender Woche jeden Montag mit Marco zur Klangmassage kommen, Versprochen eingehalten.

Gruppensettings - Musiktherapeutische Improvisationsgruppe (Lewin, Lara, Nino)

Am Anfang jedes Settings kommt in der „Musikgruppe“ das Gefühlsbarometer zum Einsatz. Lewin und die anderen beiden Kinder sind am Anfang jeder Sitzung schon sehr laut und aufgeregt. Auch gelingt es ihnen nur schwer sich an Regeln und Vorgaben zu halten oder ruhig auf dem Stuhl zu sitzen und zuzuhören. Lewin und Lara streiten sich oft lautstark bis hin zur körperlichen Gewalt. Gleich am Anfang der zweiten Sitzung haut sich Lewin schmerzhaft am Stuhl an. Die beiden anderen Kinder versprechen mir, auf Lewin solange aufzupassen bis ich die Kältekomresse aus dem

Lehrerzimmer hole. Auf die anschließende Frage, warum es ihm nur mittelmäßig gut gehe meint er, weil er sich gerade eben aus Versehen selbst verletzt habe und sein Knie jetzt „voll wehtut“. Beide fangen an zu streiten. Ich stelle die große Klangschale in die Mitte des Raumes. Und schon sind beide still, jeder holt sich eine Matratze und legt sie im Raum hin. Lewin möchte gleich die große Schale auf seinen Bauch gelegt haben, Nino kriegt eine kleinere und Lara auch. Bald schon streiten sich Nino und Lewin um die große Klangschale. Dann hole ich eine weitere heraus und erinnere Lewin dran, dass er unbedingt eine am Kopf spielen wollte heute die passende Schale habe ich für ihn dabei ob er sie nicht mal ausprobieren möchte. Er nickt, Nino zieht die große Schale zu sich und spielt sie mit einem Schlag an. Er scheint sehr von ihrem Klang berührt zu werden weil er seinen Kopf mittenrein hält um die Vibration zu fühlen. Er beschreibt völlig fasziniert, wie toll sich das anfühle. Dann möchte Lewin die große Schale auf seinem Bauch, Nino aber auch. Ich lasse einen Dreiklang mehrere Male erklingen und alle Anwesenden schauen sich an und sind von dem tollen Klang ganz mitgerissen. Auch das Knie von Lewin scheint auch schon vergessen zu sein. Alle gehen mit einem guten Gefühl in die Gruppe, ich räume erst die Matratzen wieder auf, dann öffne ich alle Fenster und Türen, um den Raum gut durchzulüften. Bei der darauffolgenden Sitzung gelingt es Lewin nicht, ruhig auf dem Stuhl sitzen zu bleiben, er steht immer wieder auf und setzt sich wieder hin. Lewin fühlt sich von den Kindern auf dem Pausenhof angegafft und beobachtet, was ihm offenbar richtig unangenehm ist, da er plötzlich aufsteht um die Rollos am Schalter herunter zu lassen, er fragt zwar ob er darf, wartet aber die Antwort gar nicht erst ab sondern steht sogleich auf und schreitet zu Tat, macht alle Rollos runter und schaltet das Licht aus. Bevor er sich wieder hinsetzt schaltet er das Licht an so dass wir nicht im Dunkeln sitzen. Nun bitte ich die Kinder mir folgendes nachzusingen. Dabei fassen wir uns an den Händen und laufen im Kreis auf die Melodie mit: „*Hallo Leute, Hallo Leute, seid ihr da? Seid ihr da? Kommt wir wollen singen, lalalala....!!!*“ und nochmal von vorne. Alle Kinder bis auf Lewin machen mit. Lewin sagt nur: „*oh mann ey, schon wieder so n Kinderkram....! Kein Bock auf Kinderlieder.*“ Mit den anderen beiden Kindern tanze und singe ich das Anfangslied während Lewin im Raum herumschaut und bei uns nicht mitmachen möchte. Als wir uns wieder setzen wollen weigert sich Lewin und fragt ob wir jetzt Entspannung machen können oder ob wir uns nicht die Band 187 auf youtube auf meinem Handy anschauen wollen. Ich gehe gar nicht richtig darauf ein sondern erläutere die nächste Aufgabenstellung: vier

Gefühle: Freude, Wut, Angst und Trauer. Im Anschluss darauf bitte ich die Kinder sich nun ein Instrument auszusuchen und sich ein wenig damit auszuprobieren. Als wir wieder sitzen frage ich nun die Kinder, sie sollen bitte nacheinander vorspielen, wie sich Freude anhört. Lara hat sich ein Glockenspiel ausgesucht, Lewin auch. Nico hat sich ein Triangel ausgesucht, ich spiele ein Klang-ei und eine Handtrommel, die ich auch als Stopp-Zeichen einsetze. Nino möchte anfangen und legt sogleich mit einem fröhlichen und ausgiebigen Solo vor. Lewin spielt als nächster sein Glockenspiel auch ebenfalls sehr heiter und lebendig. Lara ebenfalls. Dann bitte ich die Kinder als nächstes das Gefühl der „Wut“ musikalisch wiederzugeben. Das Spiel unterscheidet sich nun deutlich von dem vorherigen. Es ist viel dynamischer und chaotischer. Lewin haut derart auf das Glockenspiel ein, dass die Plättchen nur so davon fliegen und er selbst auch vom Stuhl kippt. Dann ist Lara an der Reihe, die sich ebenfalls an dem Glockenspiel lautstark auslebt. Dann bitte ich die Kinder das Gefühl der „Angst“ wiederzugeben. Nino beginnt als erster ein schnelleres und aufgeregteres Gefühl zu spielen als die vorherigen. Die „Angst“ lässt sich deutlich von den anderen Gefühlen unterscheiden. Als letztes Gefühl spielen wir die „Trauer“. Hierbei ist das Spiel sehr langsam, zumeist von tiefen Tönen in einem sehr langsamen Tempo gespielt, wie wir in dem nachgehenden Gespräch zusammen feststellen. Nach der Reflexion bitte ich die Kinder nun die Stühle zur Seite zu schieben weil wir jetzt die Matratzen für die Entspannung aufbauen wollen. Als die Kinder auf ihrer Matratze langsam zur Ruhe kommen stelle ich ihnen kurz eine der „Klangschalen“ vor und frage sie ob ich eine kleine auf ihrem Rücken anschlagen darf. Sogleich legen sich alle auf den Bauch und lassen sich von mir abwechselnd bespielen. Als die drei Klangschalen zusammen klingen, scheint das bei den Kindern ein gutes Gefühl auszulösen, da sie still und ruhig daliegen. Ihre Körper scheinen sich tatsächlich wie von Zauberhand sofort zu entspannen. Nach ca. 10 Minuten bitte ich die Kinder nun langsam wieder die Augen zu öffnen und aufzustehen. Ich frage noch, ob sie die Massage als angenehm empfunden haben. Alle bejahen die Frage deutlich. Bei der nächsten Sitzung berichten beide von ihrem schrecklichen Tag. Irgendwie werden sie von allen geärgert heute. Auch klagen beide Kinder über Kopfschmerzen und Lewin über ganz schlimme Bauchschmerzen. Lewin erinnert sich daran, dass ich ihm versprochen habe die Band 187 auf Youtube anzuschauen. Das habe ich auch gemacht und auch heute morgen mit meinen Kolleginnen von Fachdienst darüber gesprochen, dass die Texte viel zu heftig sind und 187 sich nicht groß unterscheidet von dem

üblichen deutschen Gangster-Raper wie Bushido und Co. Das erste Lied heißt auch schon gleich „Kokain“ und wenn’s bei den Songs nicht um Drogen geht, dann geht es um obszöne Texte, die zudem sehr sexistisch zu beschreiben sind. Lewin ist zwar traurig als ich das sage, dass ich nicht zulassen kann, dass sie sich diese Musik in unserer Sitzung anhören, da es zudem auch alles andere als altersgerecht für einen 9 jährigen wie Lewin erscheint. Daraufhin bekommt er so starke Bauchschmerzen, dass er nicht mehr auf dem Stuhl sitzen kann und sich am Boden vor Schmerzen krümmt und kurz vorm Weinen ist. Ich frage Lewin was wir tun können, damit es für ihn erträglich wird. Ich frage ihn ob er damit einverstanden ist, wenn wir zunächst zwei kleine Schalen auf seinen Körper, Bzw. auf seinen Bauch legen, eine auf den oberen und eine auf den unteren Bauch. Die zweitgrößte Klangschale die ich habe positioniere ich unterhalb seiner Beine und die kleinste ca. 30 cm über seinem Kopf. Lara hat sich bereits während der Vorbereitung auf die Entspannung mit Matratzen bereits für die drei Klangbausteine entschieden, welche sie offenbar heute das erste Mal sieht und auch gleich spielen will. Erst spielt sie ziemlich laut doch als ich sie bitte, leiser zu spielen, macht sie das auch gleich sofort. Als wir einige Wiederholungen in der gleichen Reihenfolge machen wird es wieder still und wir wechseln die Schalen. Dann beginnen wir wieder aus der Stille. Als wir langsam zu Ende kommen frage ich Lewin wie es ihm geht. Er sagt, seine Bauchschmerzen seien inzwischen fast ganz weg. Während der Entspannung ist mir aufgefallen, dass Lewin einen total friedlichen Eindruck macht, als er da so liegt und ich die Klangschalen auf seinem Körper spiele. Sein ganzer Körper scheint sich zu entspannen, was deutlich an seinen Gesichtszügen zu erkennen ist. Als wir fertig sind hat sich die Stimmung beider Kinder deutlich verbessert. In einer anderen Sitzung geht es um das Thema Jahreszeiten. Als ich die Kinder nach der Jahreszeit fragen antworten sie: „Herbst!“ Ich frage was denn am Herbst so besonders ist und Lara antwortet die Blätter fallen von den Bäumen. Genau, sage ich das ist das Thema unserer nächsten Improvisation. Wir stellen gemeinsam eine Herbstlandschaft dar. Wie fühlt sich Herbst für euch an? Wer möchte Baum und wer möchte lieber fallende Blätter spielen? Dazu sollen sich die Kinder nun ein Instrument vom Tisch aussuchen und damit in den Stuhlkreis zurückkommen. Ich weise nochmal darauf hin, dass wir erst beginnen wenn es ganz ruhig ist und dann kann jeder anfangen, aber es muss vorher ganz still sein. Ungeduldig warten die Kinder einige Sekunden bis Lewin anfängt sein Instrument eine Djembe zu spielen. Er spielt sie sehr dominant und laut. Als die Improvisation zu

Ende ist wird es schnell wieder laut im Raum. Ich frage die Kinder wie es sich angefühlt hat, fallendes Laub zu spielen oder ein Baum zu sein der seine Blätter verliert. Noch bevor einer antworten kann, fangen Lara und Lewin an sich zu streiten und aufeinander einzuschlagen. Ich gehe dazwischen und setze mich zwischen beide auf einen Stuhl und wiederhole dabei meine Frage nochmal. Lewin steht wieder auf, Lara auch und es wird wieder laut. Ich bitte die Kinder sich wieder auf ihren Platz zu setzen weil die nächste Aufgabe lautet, jetzt anders als in der vorherigen Improvisation was anderes spielerisch darzustellen als beim ersten Mal. Als wir wieder damit anfangen ganz still zu sein ist es fast soweit als Lewin es nicht mehr aushält und seine Djembe anfängt zu spielen. Er spielt sie diesmal sehr laut, steht dann auf und legt sich in die Ecke auf den Boden des Raumes. Mit beiden Hausschuhen hält es sich die Ohren zu und beschwert sich, es sei viel zu laut. Daraufhin sagt Lewin er möchte wieder zurück in die Gruppe. Bevor er aufsteht setze ich mich auf den Boden vor die große Klangschale in der Mitte des Raumes und spiele sie sanft an. Lewin ist sofort bei der Klangschale und die anderen beiden Kinder sitzen jetzt auch auf dem Boden um die Klangschale herum. Nach wenigen Augenblicken der Konzentration auf die Schwingungen und den Klang der Klangschale beim Anspielen fangen Lara und Lewin wieder an sich lautstark darüber zu streiten, wer sie als nächstes anspielen darf. Ich nehme mein Handy während dessen in die Hände und öffne die App, die ich mir neulich gekauft habe, mit welcher Frequenzen und Obertöne bildlich wiedergegeben werden. Die Kinder sind total aufmerksam und fasziniert da *„es nie richtig leise wird auch wenn keiner was sagt“*, stellen sie erstaunt fest. Beim darauffolgenden Setting sagt Lewin, *„kein Bock auf Musik“*. Daraufhin frage ich ihn ob er lieber wieder in seine Gruppe nach oben möchte, er schüttelt den Kopf und bleibt am Boden sitzen. Ich frage die Kinder ob sie sich noch an letzte Woche erinnern? Dass wir sehr, sehr laut getrommelt haben obwohl Lewin uns eindringlich darum gebeten hat, leiser zu spielen weil er Kopfschmerzen hat, habt ihr einfach so laut weitergemacht auch als er es zum zweiten und zum dritten Mal gesagt hat, auch. Ich schaue Lewin an und frage ihn ob es etwas gibt, was wir als Gruppe für ihn tun können damit er sich ein wenig besser fühlt. Er antwortet mit einem deutlichen klaren *„Nein“*. Daraufhin bitte ich die Kinder in der folgenden Improvisation die Trommeln ganz, ganz leise zu spielen und auch erst dann anzufangen wenn es ganz still geworden ist im Raum. Während wir improvisieren steht Lewin einfach auf und holt sich wortlos eine Matratze und legt sie unter den Tisch um sich drauf zu legen.

Als er sich drauf gelegt hat steht er wieder auf und holt sich die zweite Matratze. Er legt sich darauf, wartet einen Moment bis er wieder aufsteht und erst eine zweite dann die dritte Matratze holt und sich damit unter dem Schreibtisch eine Höhle baut, wo ihn keiner sehen kann außer mir, aber auch nur weil ich mich immer wieder zu dem kleinen Schlitz bücke um mich bei ihm zu erkundigen ob es ihm gut geht. Ich lasse das einfach geschehen ohne Lewin zu maßregeln weil ich eigentlich eh in der musikalischen Improvisation mit den anderen beiden Kindern stecke die sich während dessen richtig anstrengen beim leise und langsam trommeln mit den großen Trommeln. Auf meine Frage wie es sich angefühlt hat leise zu spielen lacht Lara und sagt, sehr schwer, sehr schwer. Zum Schluss machen wir noch eine kurze Klangmassage mit den Klangschalen nachdem Lewin aufsteht und die Matratzen an die beiden Kinder freiwillig und ohne Aufforderung wortlos übergibt damit sie sich auch zur Klangmassage hinlegen können.

4.4 Wirkung therapeutischer Klangmassagen mit Klangschalen bei ADHS

Wie sich gezeigt hat, wirken sich therapeutische Klangmassagen mit Klangschalen auch bei Kindern im Vor- und Grundschulalter positiv aus. Durch den Klang der Klangschale und durch ihre Vibrationen konnten die Kinder neue Hör-Erfahrungen machen und Klang in gewisser Weise spüren, was sich für ein Kind mit ADHS oft sehr schwierig gestaltet. Auch sind die Kinder sehr verwundert darüber wie die Schalen jeweils klingen und v.a. wie lange sie zu hören sind. Sie sind dabei jedes Mal völlig fasziniert, überrascht und **leise**. Auch möchten alle die Schalen unbedingt auch selber spielen. Auch haben die Fallbeispiele gezeigt, dass sich mit Klangschalen unter anderem auch soziale Kompetenzen stärken und weiterentwickeln lassen. Dadurch dass sie auch andere Kinder behutsam bespielt haben, konnten sie ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung gleichermaßen stärken, was sich deutlich im Spielverhalten der beiden Fallbeispiele mit ADHS zeigt. Auch wenn die Aufmerksamkeit nur kurz war, anfangs teilweise nur eine Minute lang gedauert hat, war sie dennoch für einige Augenblicke vorhanden, die Kinder waren konzentriert und konnten sich soweit auch alles merken was das Spielen der Klangschalen anbelangt beispielsweise. Bei der Klangmassage wurden die massierten Kinder auch immer zu ihrer Befinden gefragt, ob das so ok ist, ob der Klang zu hören ist und wohin er verschwindet, wenn er verklingt. Mit Bob habe ich auch angefangen zu zählen um seine

Aufmerksamkeitsspanne zu verlängern. Auf diese Weise kann er es aushalten, der Klangschale lauschen bis sie ganz verklungen ist.

5. Fazit

Die Auseinandersetzung mit therapeutischen Klangmassagen mit Klangschalen hat mich sowohl in meiner beruflichen als auch in meiner persönlichen Entwicklung sehr herausgefordert. Mit beiden Musiktherapeutischen Angeboten war es möglich, Klienten dort abzuholen wo sie gerade stehen und sie darüber hinaus auch in ihrer gelingenden Krankheitsbewältigung zu unterstützen sowie sie dahingehend auch zu bestärken. Durch den besonders angenehmen Klang der Klangschalen wurde es beiden Klienten möglich, ihre Ist-Situation besser anzunehmen und auf diesem Wege auch selbst zu verändern. Davon betroffen sind in beiden Fällen die Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie auch das Selbstbewusstsein selbst. Bei Sebastian zeichnet sich die Veränderung deutlich in seiner gesundheitsbezogenen Lebensqualität und noch wichtiger in seinen medizinischen Werten ab. Seiner subjektiven Einschätzung nach waren an dem Prozess hauptsächlich die Klangschalen beteiligt, die für eine Entspannung gesorgt haben aber auch der Kontakt, die Begleitung und Unterstützung in krisenreichen Zeiten reichten, um bei Sebastian eine tiefgreifende Veränderung seiner Selbstwahrnehmung und die Akzeptanz seiner Erkrankung zu erlangen. Auch der Weg, die Veränderungen letztlich herbeiführen zu müssen, geschah bei Sebastian erst auf der Palliativstation, wo er mit der harten Realität konfrontiert wurde. Die Vorstellung sich seinen Lebenswunsch doch noch erfüllen zu können, mobilisierten eigene Ressourcen, die den Selbstheilungsprozess zügig eingeleitet haben, so dass Sebastian von der Palliativstation aus, zwei Wochen später wieder nachhause entlassen werden konnte. Auch haben ihn seiner Meinung nach die Klangschalen, die ich ihm zur Selbstbehandlung in Erlangen überlassen habe oder auch die in Ansbach immer wieder daran erinnert, was ihm wichtig ist. Im Alltag konnte er durch das Anspielen selbst Zustände der Tiefenentspannung schnell herbeiführen und sich damit viel ausprobieren und auch Einsichten gewinnen, die schließlich zu einer Veränderung geführt haben. Sebastian lebt inzwischen zusammen mit seiner Mutter und seiner kleiner Schwester zusammen. Ihm ist bewusst, dass er sein Leben aktiv beeinflussen kann und dass jede seiner Entscheidungen nicht nur unmittelbare Auswirkungen auf

seine gesundheitliche Befindlichkeit haben sondern auch Auswirkungen auf das Leben anderer Menschen, die ihm wichtig sind. Diesen Umstand zu spüren hat ihm sicherlich zu mehr Selbstwertgefühl verholfen und ihn in seiner Selbstwahrnehmung positiv bestärkt. Ziemlich ungeplant dagegen, überraschte mich die Wirkung von Klangschalen bei Kindern mit ADHS. Zum einen überraschte mich die Begeisterung der Kinder über die Klangschalen selbst zum anderen, die Veränderungen die sich schnell einstellten was sich deutlich im Sozialverhalten der Kinder mit ADHS zeigt. Lauten Kindern war es plötzlich möglich sofort innezuhalten und zuzuhören, einfach so, mit einem Anspiel, manchmal auch nur mit einer Klangschale. Durch die Selbstwirksamkeitserfahrungen, die Kinder mit Klangschalen gemacht haben hat sich auch ihre Selbstwahrnehmung verbessert da ihnen Zuhören und Aufmerksam sein seither viel besser gelingt. Erst als sich Lewin von der Gruppe so angenommen fühlte wie er ist, konnte er das nötige Vertrauen gewinnen, mir von seinen Problemen zuhause, zu erzählen. Bei Sebastian verhielt er sich ähnlich, auch er musste seine Mukoviszidose erst akzeptieren und annehmen anstatt sie zu bekämpfen, erst dann konnte sich eine nachhaltige Veränderung meist erst vollziehen. Erst wenn ein Mensch spürt, dass jemand etwas anderes in ihm sieht als alle anderen es sehen und an seine Fähigkeiten glaubt und an seiner Person interessiert ist, wird es ihm auch möglich andere Verhaltensweise auszuprobieren und sich so anzunehmen wie man ist oder begleitend zu lernen wie man noch „sein“ kann. Lernen an sich, ist meiner Erfahrung nach, ein mehr emotionaler als rationaler Prozess und kann auch auf einer anderen Ebene stattfinden als auf der des absoluten Wissens. Hören, Fühlen, Lauschen, Horchen, Achten, Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Spielverhalten und Unterstützung durch Musiktherapeutische Begleitung in Krisenzeiten das alles konnte durch Therapeutische Klangmassagen mit Klangschalen erreicht werden. Sie sind daher zur Krankheitsbewältigung bei Mukoviszidose und ADHS sehr geeignet und haben darüber hinaus keine unerwünschten Nebenwirkungen.

Vielen Dank.