



Uns interessieren Menschen und ihre Geschichten, was sie machen, wie sie helfen, welche Visionen sie haben. Jeden Monat sprechen wir deshalb mit interessanten Persönlichkeiten über ihre Erlebnisse, Aufgaben und Wünsche. Dieses Mal trafen wir den Musiktherapeuten Prof. Dr. Jan Sonntag. Er erklärt, wie heilsam es sein kann, wenn wir es schaffen, mithilfe der Musik in eine innere Bewegtheit und eine äußere Bewegung zu kommen

Lieber Jan, warum brauchen wir Menschen eigentlich Musik?

Wenn ich diese Frage Menschen stelle, die einen alltäglichen Umgang mit Musik haben, also keinen Musikberuf ausüben, höre ich: Musik entspannt, mit Musik kann ich Gefühle erleben, Musik berührt die Seele, zu Musik kann ich tanzen, durch Musik mache ich spirituelle Erfahrungen. Das alles stimmt! Musik hat viele förderliche Funktionen für die Menschen, auf körperlicher, geistiger, seelischer und sozialer Ebene. Das wird aktuell in zahlreichen wissenschaftlichen Disziplinen natur- und geisteswissenschaftlich erforscht. Gleichzeitig denke ich: Musik braucht eigentlich keinen Nutzen zu haben. Es ist schön, dass sie einfach da ist.

Wie kann Musik etwas in uns anrühren und verändern?

Der Philosoph Gernot Böhme sagt, Musik modifiziere die Art und Weise, wie wir uns im Raum befinden und unser Befinden im Raum spüren. Der musikalisch gestimmte Raum ist demnach über unser gesamtsinnliches Gespür eng mit unserer leiblichen Präsenz verbunden. Ganz zentral ist die innere Bewegtheit, die Musik auslösen kann. Aus dieser inneren Bewegtheit kann dann auch äußere Bewegung entstehen, und in mehrfacher Hinsicht kann es Menschen helfen, durch Musik in Bewegung zu kommen.

Und das macht man sich in der Musiktherapie zunutze?

Genau. Daraus können neue Wege entstehen. Musiktherapie ist die professionelle Verwendung von Musik im Rahmen der therapeutischen Beziehungsgestaltung. Hier betrachten wir Musik nicht wie ein Medikament, sondern als Resonanzraum zwischen den beteiligten Personen, die darüber Selbst- und Beziehungserfahrungen machen, die heilsam sein können. Musiktherapie ist in Deutschland ein Beruf mit über 40-jähriger Geschichte, reger Forschungstätigkeit und einer Fülle von klinischen Erfahrungen. Musiktherapie, so wie sie in akademischen Ausbildungen vermittelt wird, fußt auf Ansätzen westlicher Psychologie, was ihr ein solides wissenschaftliches Fundament und Anschlussfähigkeit zu anderen Gesundheitsberufen beschert.

Was, wenn ich kein Instrument spiele geschweige denn Noten lesen kann? Ist Musiktherapie dann was für mich?

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Wir begründen unser Musikverständnis anthropologisch und entwicklungspsychologisch. Demzufolge ist Musik Teil des Menschseins, unabhängig von musikalischer Bildung. Wir arbeiten mit Methoden, die einen niedrighwelligen Zugang zu Musik ermöglichen, experimentieren mit Klängen, Instrumenten und unserer Stimme.

In sogenannten rezeptiven Verfahren wird bewusst Musik gehört. Und: In der Therapiesitzung hat das Gespräch neben der Musik einen festen Platz

Mit welchen Themen kommen deine Klienten in deine Praxis?

Unser Angebot in der Praxis „Alte Wache“ richtet sich an Menschen mit Fragen an ihr persönliches Leben. Burn-out, Lebenskrisen, Depressionen, Ängste, psychosomatische Störungen oder der Wunsch nach Selbsterfahrung können Anlässe sein. In der Musiktherapie können seelische Blockaden gelöst sowie kreativ und spielerisch neue Lebensperspektiven eröffnet werden.

Welche Vorteile siehst du in der Musiktherapie?

Als psychotherapeutisches Verfahren hilft Musiktherapie zu verstehen, was mit Worten schwer oder gar nicht zu erfassen ist. Bisher Unerhörtes wird hörbar und kann bearbeitet werden.

Du bist für deine Arbeit mit Demenz-Erkrankten bekannt.

Wie kann Musiktherapie in diesem Bereich helfen?

Die abnehmende Fähigkeit, am sozialen Leben teilzuhaben, hat für Menschen mit Demenz problematische Folgen wie Apathie, Unruhe, Depression oder Aggression. Die Beziehungsgestaltung zwischen Betreuenden und Betroffenen wird dadurch natürlich erheblich erschwert! Musik als ursprüngliche Form menschlicher Kommunikation wird von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft als „Königsweg“ im Umgang mit Menschen mit Demenz bezeichnet. Wo Sprache eingeschränkt ist oder nicht mehr zur Verfügung steht, bietet sie Möglichkeiten, Gefühle und Stimmungen auszudrücken. Sie schafft Vertrauen und hilft, eine geborgene Atmosphäre zu gestalten, in der Begegnung stattfinden kann.

„Musiktherapie hilft zu verstehen, was mit Worten schwer zu erfassen ist: Unerhörtes wird hörbar und kann bearbeitet werden.“



Gibt es dabei auch Herausforderungen?

Auch wenn ich mich sehr dafür ausspreche, Musik bewusst und reflektiert in die alltägliche Begleitung von Menschen mit Demenz einzubeziehen, muss darauf hingewiesen werden: Musik kann auch negative Emotionen auslösen, mit denen die Betroffenen unter Umständen schwer umgehen können.

Du hast viel mit alten Menschen zu tun, die am Ende ihres Lebens stehen. Siehst du in deiner Arbeit an dieser Stelle auch eine spirituelle Dimension?

Es gibt wenige Bereiche, in denen Unterstützung und Begleitung so zweifellos sinnvoll ist wie in der Arbeit mit Menschen im Alter. Dazu beitragen zu dürfen, ihnen nach einem langen Leben Lebensqualität und Würde zu erhalten, ist eine tief erfüllende Aufgabe. Zusätzlich konfrontiert das Alter uns mit der zeitlichen Begrenztheit unseres eigenen Lebens. Das hilft, die Endlichkeit anzunehmen und rückt viele Aspekte unserer hoch beschleunigten Leistungsgesellschaft in ein anderes Licht. Aus spiritueller Sicht ist es ohnehin ein Glück, dass ich eine helfende Tätigkeit meinen Beruf nennen darf. Therapie hat ihren Ursprung im altgriechischen Wort „Therapeia“, was unter anderem „Dienen“ bedeutet. An sich sollte das natürlich völlig ohne Gegenleistung geschehen. Heilende Tätigkeit mit Bezahlung zu verbinden, ist eines der ethischen Dilemmata des heutigen Gesundheitswesens. Nach Empfehlungen aus der Bhagavad Gita versuche ich, meine Arbeit nach bestem Vermögen auszuüben, mich aber von den Früchten meiner Handlungen unabhängig zu machen. Das ist nicht immer unproblematisch: Es passiert mir regelmäßig, dass ich eine Arbeit beginne, ohne geklärt zu haben, ob es dafür eigentlich ein Honorar gibt...

Wie bist du zur Musiktherapie gekommen?

In meiner Kindheit und Jugend genoss ich vor allem das Spielen füreinander und in der Gruppe. Das starke Interesse an intensiv

erlebter Zwischenmenschlichkeit einerseits und die Freude an der Musik andererseits prägten meine Berufswahl. Ausschlaggebend war schließlich der Hinweis meiner Tante Brunhilde Sonntag, die mich als Komponistin und Musikwissenschaftlerin auf die damals noch unbekanntere Disziplin der Musiktherapie aufmerksam machte. Mein Studium absolvierte ich in Heidelberg, im damaligen Diplom-Studiengang Musiktherapie, wo ich über vier Jahre eine sowohl musikalisch als auch therapeutisch hervorragende Ausbildung erhielt. Promoviert habe ich hier in Hamburg an der Hochschule für Musik und Theater, wo man Musiktherapie berufs begleitend studieren kann. An der Medical School Hamburg bereiten wir übrigens derzeit einen Bachelorstudiengang vor, der ermöglichen soll, Musiktherapie auch als Erstberuf zu erlernen. Interessierte dürfen mich gern kontaktieren.

Welches Instrument entspricht dir am meisten?

Da ich Umgang mit vielen Instrumenten habe und selbst mehrere Instrumente spiele, gibt es da nicht das eine Instrument. Mit Gitarre und Gesang habe ich mir weite Spielräume schaffen können. Beim gemeinsamen Nachbarschaftssingen in den Wochen des Corona-Lockdowns entsprach es mir, mit dem Cajón Beat und Boden zu schaffen. Gern lerne ich auch neue Instrumente kennen wie kürzlich den Dulcimer.

Mit welcher Musik kannst du am besten entspannen?

Am besten ohne – weil ich meinen Geist ganz in die Stille senken möchte. Auf dem Weg in die Stille hilft mir, meinen Geist auf die Schwingung eines Mantras oder das Fließen meines Atems zu konzentrieren.

Hast du bestimmte tägliche Rituale?

Mein Tagesablauf ist derzeit von den Rhythmen meiner fünfköpfigen Familie und meines Berufslebens bestimmt. Durch die Kinder hat sich meine spirituelle Praxis vom quietistischen und asketischen Yoga zum Karma Yoga gewandelt. Schließlich befinde ich mich nach dem hinduistischen Dharma inmitten der Lebensphase des Haushalters. Da werden dann schon mal das gemeinsame Abendessen mit der Familie, der Hausputz oder das Vorlesen als Rituale verstanden und gelebt. Die innere Einkehr findet bei mir derzeit weniger ritualisiert als vielmehr spontan statt: Sie ereignet sich in Zwischenräumen in Form einer kurzen Atemachtsamkeit, der Wiederholung eines Mantras auf dem Arbeitsweg, einem körperlichen oder emotionalen Loslassen in Stresssituationen. Das muss ich aber nicht machen, dass passiert einfach so.

Das Interview führte Bettina Kaever

Über Jan Sonntag

Jan Sonntag, Prof. Dr. sc. mus., ist Dipl. Musiktherapeut (FH/DMtG), Heilpraktiker für Psychotherapie und Yogalehrer (BDY/EYU). Nach seiner Ausbildung zum Yogalehrer am Himalaya Institut für Yogawissenschaften und -philosophie war er einige Jahre als Yogalehrer und im Vorstand des Instituts tätig. Heute ist Jan Sonntag Professor für Musiktherapie an der MSH Medical School Hamburg und führt mit Judith Sonntag die Praxis „Alte Wache“ in Hamburg-Eimsbüttel. Weitere Infos: altewachesonntag.de, arts-and-change.de