



Trauerbewältigung mit Musik

Klassische Klänge und geführte Tagträume



Foto: © Independent Light GmbH, Allershausen/Leonie Spitzauer-Peintner

Kurz & bündig

Wem die Reise nach Dasing bei Augsburg zu weit ist, kann sich trotzdem ein Bild von Elke Galics Arbeit machen. Mit ihrer Box „Mein Begleiter“ hat sie ein Selbsthilfepaket für Menschen in Trauersituationen entwickelt. Die Box enthält eine CD mit Trostmusik und eingesprochener Gebrauchsempfehlung, eine Broschüre mit Tipps, um den Alltag zu meistern, und Informationen zum Trauerprozess sowie sieben Kärtchen als kleine Helfer.

Weitere Informationen: www.klang-art.org



Foto: © I am Design, Augsburg/Josua Janda

Elke Galic

Erinnerungen, hervorgerufen durch klassische Musik und Emotionen in Bildern stehen im Zentrum der imaginativen Psychotherapie mit Musik. Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Elke Galic aus Dasing hilft ihren Klienten damit über einen schweren Verlust hinweg und findet für jede Gemütslage und Trauerphase die richtigen Klänge. Trauerbewältigung ist das Ziel.

„Wenn sich Trauernde an mich wenden, dann ist der Verlust meistens schon ein halbes Jahr oder Jahr vergangen. Während das Leben für Freunde und Verwandte weitergeht, fühlen sie sich oft mit ihrer Trauer allein“, beobachtet Elke Galic. Die Heilpraktikerin und Musiktherapeutin empfängt ihre Klient/innen in ihrem Klang-Art-Kompetenzzentrum für Trost und Musik in Dasing-Wessizell, in der Nähe von Augsburg. Einen Ort zum Wohlfühlen und Loslassen hat sie dort geschaffen, „damit während der musikalischen Reise die Tränen fließen können.“

Geführte Tagträume und Musik

Guided Imagery and Music, kurz GIM, kann als „geführte Tagträume und Musik“ übersetzt werden. Es handelt sich dabei um eine Methode, die von Dr. Helen Bonny bereits in den 1970er Jahren entwickelt wurde. Je nach Voraussetzung, Bedürfnis und Trauerphase stehen ihren Klienten dabei verschiedene Musikprogramme zur Verfügung, die Elke Galic ausgesucht hat. Häufig kommt klassische Musik zur Anwendung, aber auch bekannte, moderne Kompositionen beispielsweise aus Filmen. „Trauernde fühlen sich verloren. Sie kommen oft zu einem späteren Zeitpunkt nach der Beerdigung, wenn sie keinen Halt oder gar Verständnis für ihre Traurigkeit mehr in ihrem sozialen Umfeld verspüren. Barockmusik eignet sich für diese Phase sehr gut, weil sie zwar die Trauer widerspiegelt, durch ihre rhythmische Struktur aber auch viel Halt gibt“, erklärt Elke Galic. →



Foto: © Independent Light GmbH, Allershausen/Leonie Spitzauer/Peintner

Tränen, Nebel, schwarz

Jeder Therapie geht ein Gespräch voraus, in dem Elke Galic die Klienten kennenlernt, musikalische Vorlieben herausfindet und auch etwas über den Verstorbenen und die Beziehung zu ihm erfährt. Als nächstes machen es sich die Klienten auf einer Liege bequem, die Musik setzt ein, die Heilpraktikerin sorgt für eine entspannte Atmosphäre. Sie bleibt ganz nah beim Trauernden sitzen und führt mit ihrer einfühlsamen Stimme durch die musikalische Reise. Dabei stellt sie gezielte Fragen, die ihn in seine Mitte führen, starke Gefühle hervorrufen und dabei helfen, die Trauer und den Verlust anzunehmen.

Gerade in den ersten Sitzungen der Therapie und mit der völligen Entspannung fließen viele Tränen. „Tränen, Nebel, schwarz – so können die Bilder und Gefühle aussehen, die meine Klienten beschreiben“, erklärt Elke Galic. Die Klienten befinden sich während der Sitzung in einem Zustand, der keine klassische Hypnose ist, aber dennoch tief genug, um völlig eins mit sich und der Musik zu sein. „Es ist wie dieses Gefühl, wenn man morgens schon wach, aber noch sehr gemütlich im Bett liegt und noch nicht aufstehen mag.“

Zwischen Fassung und Taschentüchern

Elke Galic ist von Haus aus Bankkauffrau. Nach der Schule wusste sie nicht, welchen beruflichen Weg sie einmal einschlagen sollte und zog die Ausbildung wie fremdgesteuert durch. „Ich kann nicht sagen, dass ich mich in meinem Beruf unwohl gefühlt habe, aber ich wusste, dass ich nicht dorthin gehöre. Ich wollte immer etwas Soziales machen. Dass ich das heute mit meiner Leidenschaft, der Musik, verbinden kann, fühlt sich richtig an.“

Wie auch Bestatter und Bestatterinnen sieht sich Elke Galic tagtäglich mit Gefühlsausbrüchen, Fassungslosigkeit und tiefer Trauer konfrontiert. Wie kommt sie damit zurecht? „Ich kann die Umstände nicht ändern. Aber ich kann den Menschen helfen, sie wieder in ein normales Leben zurückzuführen, in dem sie mit dem Verlust, mit ihrer Trauer und dem Tod ihren Frieden gefunden haben.“ Sie betont aber auch, dass sie die Taschentücher manchmal auch selbst benötige, wenn sie die Reaktionen der Klienten ergreifen. „Ich sehe aber durch meinen Beruf vieles im Leben etwas gelassener. Es gibt schlimmeres als eine fünf in Mathe!“

Entspannungstechniken für Bestatter

Die Musiktherapeutin hat erkannt, dass Entspannungstechniken wie autogenes Training nicht nur für Trauernde heilsam sein können, sondern auch für Menschen, die beruflich mit dem Tod und der Trauer konfrontiert werden. Ein gesunder Umgang mit emotionalem Stress und Entspannung im Alltag sind Ziel der Gruppensitzungen. Das geführte autogene Training wird mit einer gemeinschaftlichen Musikreise abgeschlossen. Auf diese Weise können auch Bestatter und Bestatterinnen einen Einblick in die Musiktherapie gewinnen und von der tröstenden Wirkung etwas mit nach Hause nehmen. ■

Verena Hohmann

Anzeige

Fordern Sie Qualität!
Die Manufaktur für praxisgerechte,
innovative Bestattungsfahrzeuge.





5 Jahre Garantie auf
alle Umbauten!

PHOENIX-GERMANIA Bestattungsfahrzeuge e. K. · Daimlerring 63 · D-31135 Hildesheim · Telefon 05121 280 280-0 · www.pghi.de