

Projektbericht

Musik und Klänge in Gruppen zur Stabilisierung nach Flucht und Trauma

Abschlussarbeit der Weiterbildung

"Traumapädagogik/traumazentrierte Fachberatung"

nach dem Curriculum der DeGPT und dem Fachverband Traumapädagogik
zur Zertifizierung durch das Aufwind-Institut, PD Dr. Katharina Klees

vorgelegt von: Susanne Brigitte Landskron

Datum: 9. Februar 2018

Anschrift: Am Brückweg 9

D - 65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: +49 6142 7383942

Internet: www.SusanneLandskron.de

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	4
2. Flucht und Trauma.....	4
2.1 Trauma und Gehirn	4
2.1.1 Definition von Trauma	4
2.1.2 Trauma-spezifische Faktoren	5
2.1.3 Wirkung von Trauma auf das Gehirn	5
2.1.4 Traumapädagogik	6
2.2 Flucht als traumatisierende Erfahrung	7
2.2.1 Leben im konfliktreichen Umfeld und Aufbruch	7
2.2.2 Flucht aus dem Herkunftsland	7
2.2.3 Ankunft und Integration	7
2.2.4 PTBS nach Flucht und Trauma	8
2.3 Grundannahmen	9
2.3.1 Das Individuum in der Welt	9
2.3.2 Sozialer Raum und Schutz.....	9
2.3.3 Kontrolle und Selbstwirksamkeit	9
2.4 Psychotherapeutische Verfahren und traumapädagogischer Ansatz	10
2.4.1 Konfrontation und erneutes Durchleben.....	10
2.4.2 Emotionale und soziale Stabilisierung	10
2.4.3 Resilienz	11
3. Musik, Klänge und Gehirn	12
3.1 Musik in der Hirnforschung	12
3.1.1 Wirkung von Musik auf das Gehirn	12
3.1.2 Musik und Emotionen	12
3.1.3 Rhythmus und Gehirn.....	13
3.2 Gehirnwellen und Frequenzbereiche	13
3.2.1 Übersicht	13
3.2.2 Chancen und Risiken für traumatisierte Menschen.....	15
3.2.3 Optimale Balance	15
3.3 Heilung und Selbstheilung	16
3.3.1 Menschliche Trinität und Musikrezeption.....	17
3.3.2 Traumabearbeitung mit Musiktherapie und Klängen	17
3.3.3 Schamanismus	18
4. Stabilisierung durch Musik und Klänge.....	19
4.1 Entwicklung der Selbstwahrnehmung	19
4.2 Spannungsabbau.....	20
4.3 Bedürfnisse, Verständnis und Mitgefühl	20
4.4 Achtsamkeit und Präsenz	20

4.5 Harmonie, positive Emotionen und Selbstheilung.....	21
4.6 Aufbau und Stärkung eines positiven Selbstbildes	21
4.7 Ressourcenorientierung und Machbarkeit	22
4.8 Erfahrung eigener Kompetenz, Selbstwirksamkeit und Selbstkontrolle	22
4.9 Selbstvertrauen und Erfolg.....	23
5. Projekt "Musik und Klänge in der Flüchtlingshilfe"	23
5.1 Aufgabenstellung und Zielsetzung.....	23
5.2 Besondere Herausforderungen und Bedingungen in der Gruppe	23
5.2.1 Altersstruktur.....	24
5.2.2 Sprachkenntnisse	24
5.2.3 Elternverantwortung	24
5.2.4 Umgang mit auffälligem Verhalten.....	24
5.2.5 Gruppendynamik und Bedürfniserfüllung.....	25
5.2.6 Förderung und Finanzierung	25
5.3 Empfehlungen für die Praxis.....	26
5.3.1 Überlegungen für die anleitende Person.....	26
5.3.2 Anleitung einer Gruppe	26
5.3.3 Gruppenzusammensetzung.....	28
5.3.4 Auswahl von Hilfsmitteln und Instrumenten.....	28
5.3.5 Elemente und Aufbau einer Gruppenstunde.....	29
5.3.6 Achtsamkeit und Psychohygiene.....	30
5.3.7 Konflikte.....	31
5.4 Fallbeispiele und Beobachtungen	31
5.4.1 Stärke durch Gemeinschaft (Vertrauensvolle Erfahrung und Akzeptanz)	31
5.4.2 Trost durch Musik und Klänge (Raum für Emotionen und Rückhalt erfahren).....	32
5.4.3 Von der Resignation zum Selbstwert (Selbstwertgefühl entwickeln)	33
5.4.4 Stärken sehen und fördern (Selbstwirksamkeit erleben)	34
5.4.5 Bei sich selbst sein (Entspannung durch Kreativität)	35
6. Ausblick	36
6.1 Gegenwärtiger Schwerpunkt.....	36
6.2 Künftige Aufgaben und Ausblick	36
6.2.1 Interdisziplinäre Methoden.....	37
6.3 Inspiration für Helfende in der Flüchtlingshilfe	37
6.3.1 Improvisation und Anspruch	37
6.3.2 Fokus Freude	38
6.3.3 Alte und neue Werte.....	38
7. Abbildungen	39
8. Literaturverzeichnis und Quellenangaben.....	43

8. Literaturverzeichnis und Quellenangaben

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese*. Dgvt-Verlag.
- Becker, D. (2014). *Die Erfindung des Trauma*. Psychosozial-Verlag.
- Beckrath-Wilking, B. D.-S. (2012). *Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik*. Junfermann-Verlag.
- Bethge, P. (2003). *Das Tor zur Emotion*. <http://www.spiegel.de/spiegelspecial/a-272834.html>.
- BR, W. (2016). *Musikforschung - Musik ist universell*. <http://www.br.de/themen/wissen/musik-forschung-universelle-sprache-100.html>.
- Brewin, e. a. (2000). *Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults*. *J Consult Clin Psychol*. 2000;68(5):748–66.
- Brockhaus, E. O. (2018). *Resilienz*. NE GmbH-Verlag.
- Budzynski, D. T. (2001). *Schulische Leistungssteigerung mit Mindmachines und Biofeed*. https://www.mind-machines.de/newsdesk_info.php?newsPath=9&newsdesk_id=14.
- Chollet, J. (2017). *Wirkung von MMD Musik auf Gehirnwellen*. <http://multidimensionalmusic.com/german/gehirnwellen.htm>.
- Csíkzentmihályi, M. (2010). *Das flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile - im Tun aufgehen*. Klett Cotta-Verlag.
- Dezelic, M. (2013). *Window of tolerance - trauma/anxiety-related responses: widening the comfort zone for increased flexibility*. <http://www.drmariedezelic.com/#!window-of-tolerance-traumaanxiety-rela/ca9e>.
- Donner, S. (2015). *Get the rythm*. <https://www.dasgehirn.info/denken/musik/get-rhythm>.
- Ferenci, I. (2016). *Wie Musiktherapie das Trauma lindert*. <http://science.orf.at/stories/2784192/>.
- Flannery, R. B. (1999). *Psychological trauma and posttraumatic stress disorder: a review*. *International Journal of Emergency Mental Health*, 1999, 2, 135-140.
- G. Fischer, P. R. (2009). *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. Utb GmbH-Verlag.
- Gasenzer, E. R. (2009). *Musik liegt im Gehirn*. Tectum-Verlag.
- Gießen, U. (2016). *Trauma-Screening und dann?* <https://www.uni-giessen.de/ueberuns/pressestelle/pm/pm94-16>.
- Hofmann, M. (2014). *Körper, Geist, Gesundheit - Magazin*. <http://www.kgsberlin.de/aktuell/artikel/eintrag/art84743.html>.
- Huber, M. (2003). *Wege der Traumabehandlung*. Junfermann-Verlag.
- Imm-Bazlen, U. (2016). *Begleitung von Flüchtlingen mit traumatischen Erfahrungen*. Springer-Verlag.
- István Winkler, G. P. (2009). *Newborn infants detect the beat in music*. *PNAS* 2009 February, 106 (7) 2468-2471. <https://doi.org/10.1073/pnas.0809035106>.
- Janoff-Bulmann, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. The Free Press-Verlag.
- Keilson, H. (1979/2005). *Sequentielle Traumatisierung bei Kindern*. Psychosozial-Verlag.
- Kharitidi, O. (2010). *Das weiße Land der Seele*. Allegria-Verlag.

- Klein, G. N. (2017). *Traumaheilung und Spiritualität*. <https://www.traumaheilung.net/Traumaheilung-und-Spiritualit%C3%A4t.pdf>.
- Kühn, M. (2017). *Fremd und kein Zuhause*. Vandenhoeck+Ruprecht-Verlag.
- Lennertz, I. (2011). *Trauma und Bindung bei Flüchtlingskindern*. Vandenhoeck+Ruprecht-Verlag.
- Levine, P. A. (1999). *"Trauma-Heilung"*. Synthesis-Verlag.
- Levine, P. A. (2011). *Sprache ohne Worte*. Kösel-Verlag.
- Morris-Smith, J. (2005). *The EMDR Modell and Children*. Paper presented at the EMDR European Conference, Rome. Mrochen, S. (2005).
- Online-Lexikon. (2018). *Resilienz*. Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik, lexikon.stangl.eu/593/resilienz.
- Peter A. Levine, M. K. (2005). *Verwundete Kinderseelen heilen*. Kösel-Verlag.
- Rausch, S. (2013). *Infografik Gehirnwellen*. http://www.kt-forum.de/blog/fp-content/images/infografik_gehirnwellen_ktforum.jpg.
- Reichenbach, P. D. (2007). *Neurophysiologische Grundlagen des Lernens*. http://nwg.glia.mdc-berlin.de/media/pdf/education/Schliebs_2007.pdf.
- Scholz, A. (2014). *EEG-basierte Erfassung von Aufmerksamkeitsprofilen*. Gabler-Verlag.
- Spitzer, M. (2002/2014). *Musik im Kopf*. Schattauer GmbH-Verlag.
- Stahlschmidt, S. (2018). *Posttraumatische Belastungsstörung*. <http://posttraumatische-belastungsstoerung.com/trauma-was-im-gehirn-passiert>.
- Tatum, W. O. (2008). *Handbook of EEG interpretation*. Demos Medical Publishing-Verlag.
- Timmermann, T. (2005). *Musik und Heilung in traditionellen und modernen Gesellschaften*. Beitrag im Buch "Ritual, System, Ressource - Konzepte in der Musiktherapie" von Monika Nöcker-Ribaupierre, L. Reichert-Verlag.
- Traumapädagogik, F. (2018). *Webseite Fachverband Traumapädagogik*. <http://www.bag-traumapaedagogik.de/>.
- Weiss, W. (2018). *Webseite Zentrum für Traumapädagogik*. <http://www.ztp.welle.website>.
- Werner, E. E. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Ithaca: Cornell University Press-Verlag.
- Wikipedia. (2018). *Elektroenzephalografie*. <https://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>.