



# Musikalische Heilarbeit Gestalt-Musiktherapie

Simon Jakob Drees  
Musiker und Therapeut

## Musikalische Heilarbeit Gestalt-Musiktherapie

Einzelstunden  
und die tönende Atemarbeit in der Gruppe

Empfindung für meinen Atem,  
meine Balance,  
meinen Schwerpunkt  
und mein Schwingen

mein Leib wird zum Partner und Gefühle werden  
als Lebensintensität erlebbar

Kontakt,  
Bewegung an der Grenze  
zwischen Organismus und Umwelt,  
innen und außen,  
Ich und Du,  
Resonanz

Foto: Kerstin Wenzel



*Nichts ist drinnen, nichts ist draußen,  
Denn was innen ist, ist außen. (Goethe)*

Durch seelische Not und oft auch körperliche Symptome werden wir aufmerksam und unsere Ratlosigkeit lässt uns Hilfe von außen suchen.

## Ansatz

Veränderungen der Persönlichkeit verlaufen paradox und nicht nach einem schon bekannten Muster. Ich kann mich nicht verändern, wenn ich anders sein will, als ich bin. In der Therapie nehmen wir uns die Zeit und machen uns die Mühe, das zu sein, was wir sind. Ich kann mich verändern, wenn ich werde, was ich bin. Wahrnehmung und Gewahrsein geben Halt und bilden ein Leitseil durch eigene Wandlungsprozesse.

In der Gestalttherapie werden beispielsweise persönliche Themen, Gefühle, Gedanken, Schmerzen oder Stimmungen als **Figuren** bezeichnet. Sinn und Bedeutung der jeweiligen Figur entstehen vor einem bestimmten Hintergrund. Wie ist jetzt die **Beziehung** dieser **Figur** zu ihrem **Hintergrund**?

Welche Dynamik entfaltet sich zwischen ihnen?

Erst in dieser Bewegung zeigt sich die **flexible Gestalt**.

## Freiraum durch musiktherapeutische Erweiterung

In der musikalischen Heilarbeit, Gestalt-Musiktherapie können wir mit den zur Verfügung stehenden Musikinstrumenten inklusive der Stimme einen **nonverbalen Freiraum** schaffen.

Die Therapie bietet einen geschützten Rahmen, in dem wir alte Beziehungsmuster prüfen und andere ganz neue Seiten des Kontakts erleben.

Im freien Raum von Klängen, Rhythmen und Melodien stellt sich die eigene **nonverbale Wirklichkeit** neu dar. Dieser schöpferische Prozess wird von mir als Gestalt-Musiktherapeut begleitet und unterstützt, wobei uns dann die neu gefundenen Worte helfen, das in der Musik Erlebte mit in den Alltag zu nehmen.



## Therapeutische Haltung

Gestalt-Musiktherapie ist ein Prozess, der im Augenblick entsteht – wie eine Improvisation. Dabei ist der Fokus auf die persönlichen Lebensfragen des Klienten und sein inneres Wachstum gerichtet.

Das Tempo des Klienten leitet den Prozess.

Innere Saboteure und Blockaden aus **fixierten Gestalten** werden zu meisterlichen Herausforderungen, indem wir uns ihnen durch direkte Kommunikation öffnen und sie als verhüllte Hinweise auf „das Ganze“ neu betrachten, **zerkleinern** und schließlich **umwandeln**.



Curlie Koss "spielender Junge,,

## Ziel der Therapie

So wie ein Komponist Melodien in sich hört, spielt und aufschreibt oder auch in andere Tonarten transponieren kann, erfährt der Klient in der therapeutischen Beziehung zunächst sein eigenes Kontaktverhalten und lernt schließlich auf anstehende Konflikte und Spannungen mit seiner eigenen Variation zu antworten.

Die musikalische Heilarbeit ist ein Weg, Innen und Außen in Zusammenklang zu bringen.

## Beschreibung

Ein Teil der musikalischen Heilarbeit, Gestalt-Musiktherapie, widmet sich auch dem Thema Atemeinschränkungen wie z. B. Asthma.

Asthmatiker werden zu Atemexperten, wenn sie sich ihres Lebensumstandes bewusst werden und lernen, diesen als Wegweiser zu verstehen. Die Vibration der eigenen Stimme im Verbund mit einer ungehemmt fließenden Atmung führt zu einer tiefen inneren Lösung von Krämpfen und Spannungen. Singen oder Tönen wird zu einer feinen und klangvollen Art der Atembewegung, bei der Heilung durch Resonanz geschieht.

Durch die Essenz im ureigenen Ton und den authentischen Ausdruck beginnt das Gesunde, der eigene innere Heilmeister, zu wirken. Durch liebevollen Umgang mit allen dabei auftauchenden Gefühlen und Gedanken werden langsam die kraftzersetzenden Strukturen des Asthmas aufgelöst.

## Leibhaftige Gefühlsmuster

Gefühlsmuster stammen teilweise aus frühkindlichen Erfahrungen. Sie brachten bestimmte Überlebensstrukturen hervor. Ein leibhaftiges Gefühlsmuster kann z.B. „unterbrochene Hingabe“ sein, welche sich dann in der Entwicklung von Asthma körperlich widerspiegelt. Nun beginne ich nicht darüber nachzudenken, wann ich mal Hingabe an jemanden unterbrochen habe. Oder wann jemand seine Hingabe an mich unterbrochen hat. Nein, ich habe den Schlüssel für ein tieferes Verständnis in meinem Leib, in meiner Atemweise gespeichert. Wann immer ich mit meiner Aufmerksamkeit dazu in der Lage bin, übe ich mich darin, mich der Weisheit meiner Ur-Atembewegung zu überlassen.

**Ein:** macht mich weit, leicht und wohlrig

**Aus:** ich werde schmal und gestalte mit dem Atem mein Umfeld

**Ruhe:** ich warte, lausche, höre bis der Atem wiederkommt

So kommen Antworten nicht aus rationaler Überlegung sondern, wie Einfälle oder Inspirationen zu mir. Meine wilde, urige Natur wird mir Stück für Stück vertrauter und ein Leben mit mir wird ohne Kampf möglich.

## Die wilde, urige Natur

Juckreize in den Bronchien, den Augen und der Nase, unbändiger Hustenreiz, krampfartiges Zusammenziehen der Lungenbläschen ... eine übermächtige eiserne Hand in meinem Inneren hält mich gefangen. Das wilde Tier brüllt in einem fort und will in die Freiheit.

An dieser Stelle, wenn ich diese mir tief verwurzelten Leiberfahrungen der Hilflosigkeit und Ohnmacht meinen Zuhörern mitteile, beginnt oft ein Husten und Räuspern, ein allgemeines Unbehagen macht sich breit. Doch gelingt es, oben beschriebene Erfahrungen durch beispielsweise das Auflegen der eigenen Hand an den Stellen des Körpers, wo Atembewegung zu spüren ist, praktisch anzuwenden, verfliegt oftmals diese Attacke der Angst. „Angst ist gleich Erregung plus unzureichende Sauerstoffzufuhr“ sagt F. Perls in „Das Ich, der Hunger und die Aggression“ (Teil I, Kapitel 9, S. 93) Das Zurückhalten der Gefühle, egal welche, also das gegen sich



selbst Richten der nach außen drängenden Kraft, bewirkt im Körper diesen engen Notzustand. Die erwähnten reflexartigen Körpersensationen sind Rudimente der eigenen wilden Natur. Sich dieser Natur zu öffnen bedeutet, sich der eigenen Aggressivität zu stellen.

## Atmen heißt lieben ...

... oder sich auf das Leben einlassen. Meine Intention oder mein Bestreben richtet sich nicht in erster Linie auf Heilung des Asthmas oder anderer Symptome, sondern auf das ewige Kommen und Gehen, das „So-sein-wie-ich-bin – gerade jetzt“. Ich fühle mich somit angeschlossen an einen archaischen Prozess, aus dem Heilung resultiert. Und gleichzeitig bin ich mein größter Saboteur auf dem Weg meines Heilwerdens.

## Die eigene Perspektive

Als Therapeut und Musiker mit eigener Asthmageschichte möchte ich Sie einladen, sich mit Wohlwollen Ihrem Atem zu widmen. Das Asthma weist uns in aller Strenge auf das „Gesunde“, den Atem hin.

Ich bin es, der das Asthma hervorbringt. Ich bin es, der sich selbst blockiert. Nur ich „weiß“, wie ich dies tue. Hierbei ist natürlich ein „Wissen“ gemeint, welches das unterbewusste Wissen mit einbezieht. Ich lasse mich auf eine Beziehung mit mir ein.

Atem und Stimme stehen in einer untrennbaren Wechselwirkung zueinander. Atem und Stimme sind wie „Ich und Du“.

Im Sinne Martin Bubers steckt in allem das Lebendige und spricht zu mir. Mein Körper spricht in einem fort zu mir, doch wenn ich ihn nicht erhöere, sucht er nach lautstärkeren Möglichkeiten, um seine Botschaft hervorzubringen. Diese lautstärkeren Möglichkeiten erscheinen dann häufig auch als Krankheit – wie zum Beispiel Asthma. Meine Atemnot ist unerbittlich, sie drängt sich geradezu in den Vordergrund und fordert immer wieder meine ganze Aufmerksamkeit – wie ein Kind, das vernachlässigt wurde.

Ich entscheide mich für mich als Ganzes. Mein Bewusstsein und mein Unterbewusstsein arbeiten gemeinsam. Keines bestimmt über das andere. Indem ich das Asthma bekämpfen will, wird es erst gezüchtet.



## Die externe Perspektive

„...Der schöpferische Ansatz von Herrn Drees fördert die Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein und stärkt somit die Eigenverantwortung des Patienten beim Management seiner Erkrankung. Der Patient lernt, sich seines Lebensumstandes bewusst zu werden. Durch konkrete Gewährseinsübungen und Atemanregungen schafft der Therapeut einen Rahmen, in dem die bedrohlich wirkende Krankheit, unter anderen Gesichtspunkten betrachtet, zu ganz neuen Erkenntnissen und Erfahrungen führen kann. (...) Die musikalische Heilarbeit ist sehr lebendig und bringt vor allem Lust und Freude an der eigenen Existenz in der jeweiligen Umgebung. Damit bietet sie meinen Patienten nicht nur eine wunderbare Ergänzung zur medizinischen Betreuung, sondern gibt ihnen viele praktische Anregungen, selber Einfluss auf den günstigen Verlauf der Erkrankung nehmen zu können.

Die musikalische Heilarbeit von Herrn Drees lässt die Patienten Alternativen zur typischen «Opferhaltung» entwickeln. Sie setzen sich der Erkrankung nicht mehr schutzlos aus, sie nehmen die Herausforderung an, erkennen ihre Schwächen, aber auch Stärken und nutzen sie zur aktiven selbst gestalteten Bewältigung ihrer Erkrankung. Objektive Ziele sind dabei eine möglichst gute Asthmakontrolle, eine Vermeidung von schweren Asthmaanfällen, eine Minimierung der Asthamedikation unter Beachtung der aktuellen Leitlinien. Subjektiv dürfen die Patienten ein sicheres Gefühl für ihre Atmung und somit auch für die Störung der Atmung im Rahmen der Erkrankung erwarten. Sie können sich wieder ohne Angst in ihr soziales Umfeld integrieren, ein Leben mit keinen bzw. möglichst wenigen Einschränkungen genießen.“

Burkhard Timm-Labsch

Arzt für Innere Medizin / Pneumologie, Bernau



Praxis für Musikalische Heilarbeit  
Gestalt-Musiktherapie  
Simon Jakob Drees  
Heilpraktiker für Psychotherapie

und



für improvisierte Musik und dialogische Entfaltung

# MIRKALEDO INSTITUT

sowie

Mirkaledo e.V.

[www.mirkaledo.de/verein.html](http://www.mirkaledo.de/verein.html)

Jeder kann Mitglied des Mirkaledo e.V. werden.

Ehrenamtliche Tätigkeiten und auch Spenden unterstützen  
uns sehr.

Weidenweg 62 • 10247 Berlin  
3. Etage Mitte



nahe U-Bahnhof Frankfurter Tor (Linie U5)

Tel.: 030 / 42 02 62 27 • Fax: 228

E-Mail: [info@mirkaledo.de](mailto:info@mirkaledo.de)

[www.simonjakobdrees.de](http://www.simonjakobdrees.de)

Die Termine und Preise zu den Mirkaledo-  
Angeboten befinden sich auf dem Einleger.

Bei Vorlage dieser Broschüre erfolgt eine  
einmalige Gutschrift von 10 Euro.



Achtung !

Die Hausnummer Weidenweg 62 befindet sich zurückgesetzt zwischen den Nummern 64 und 66.

## Biografie

1986-90 Violinstudium an der Musikhochschule „Hanns Eisler“, Berlin

1989/90 Briefwechsel mit Joachim Ernst Berendt über musikalische Improvisation

1989 Gründung eines Improvisationsorchesters

1990 Gründung eines Improvisationschors „Renaissance der Chorimprovisation“

vom deutschen Musikrat geförderter Russlandtournee

1990 erste Solo CD „XIV mal sterben“

1990 Workshop bei Shelly Hirsch

1991 Gründung der Band „Ahava Raba“, 1. CD bei Label Nebelhorn

1992-2004 Gesangsstunden bei Wolfgang Strübing in der Schule der Stimmenthüllung

1994 Asienreise für das Studium traditioneller Musik und Veröffentlichung der

2. Ahava Raba CD „Kete Kurf“ bei Label Radical Jewish Culture, J. Zorn in NY

seit 1996 regelmäßige experimentelle Chorwerkstatt-Seminare

seit 1999 Mentor für experimentelle Stimmbegleitung / Spezialist für Obertonengesang

und Musikalische Heilarbeit, insbesondere für Asthmatiker

seit 2004 Mirkaledo-Kurse für experimentelle Musik an Hochschulen und anderen

pädagogischen Einrichtungen, u. a. in Vlotho, Dresden, Mersburg, Berlin

2005 Lehrgänge bei Ilse Middendorf „Der Erfahrbare Atem“

2004-2008 Ausbildung zum Gestalt-Musiktherapeuten am IGG Berlin

2004-2006 „Mirkaledo Krabat“

2007 Gründung des „Mirkaledo Dreesston“ Ensembles

2007 Ausbildung zum Psychotherapeutischen Heilpraktiker

2006-2007 Weiterbildung in „Resonanzlehre“ bei Thomas Lange

2007 Seminar bei O. Fred Donaldson „Grundlagen des ursprünglichen Spielens“

## Gründung Mirkaledo e.V.

2006 Gründungsmitglied des Mirkaledo e.V. zur Förderung der Mirkaledo-Arbeit

## Gründung von Institut und Praxis

9.9.2009 Eröffnung des Mirkaledo-Instituts und der eigenen Praxis für

Musikalische Heilarbeit, Gestalt-Musiktherapie

Anmeldung und Information · Telefon: 030 / 42 02 62 27 ·

## Programme

Individualisierte und komponierte Musik

Diverse Soloprogramme:

„eigenartige Hirtensmusik“, „Gespaten“ u. a.

Soloauftritte in Warschau, Tallinn, Riga und Vilnius, gefördert von der

Wirtschaftsförderung Berlin Osteuropa

Ensembles:

„du du moment“ das Violin Duo mit Florence Konkel

„Die Chorleiter“ mit Jürgen Kurz und Jens Börner

„Trio Drei“ mit Axel Dörner und Johannes Bauer

Duo mit Dietmar Diesner

„Antwort auf die Alten Meister“ – Violinsonaten mit dem schwedischen Pianisten

Jan Biel (Brahms, Beethoven, Bach und Improvisationen)

„Trio Drei Welten“ Rumi „Die Sonne von Tabriz“ mit M. Andersen und S. Zarah

langjährige Zusammenarbeit in diversen Projekten und im Duo mit Matthias Bauer

Trio „Mondschein und Sahne“ mit Gesine Conrad und Jens Bogedain

## Öffentliche Chorprojekte

„Mirkaledo Krabat“ und diverse Programme mit „Mirkaledo Dreesston“

## Aktuelle Besetzungen

Die Band „Nada mais“ mit Xell Alexander Dafoy, Scott White und Uwe Steger

Trio „Drees – Bauer – Morgenstern“

Simon Jakob Drees – Solo

## Theaterarbeit

„Aus einem Fahrtbuch“, Durs Grünbein

Komposition G. Katzer, Regie S. Stiller, Hebbeltheater

„Bluthochzeit“, Drees, G. Gluth, Theater Junge Generation, Dresden

„Hamlet“, B. Wrede, W. Gerben, Landestheater Mecklenburg, Neustrelitz

„Die Komödie der Irrungen“, Drees, D. Gohlke, Poetenpack, Potsdam

„Der Weg nach Rom“, Falz-Drees-Produktion

„Das Pulverfaß“, Dejan Dukovski

Lopicic, Gotscheff, Haus der Berliner Festspiele, Oktober 2008

„Der Mann ohne Vergangenheit“, Aki Kaurismäki

Drees/Dafoy, Gotscheff, Deutsches Theater, 2010

E-Mail: info@mirkaledo.de · Internet: www.mirkaledo.de



## Stille

Die Stille als Quelle, Kontinuum und Mündung,  
als Anfang und Ende bzw. schon da und nie endend,  
im Atem und in der Musik,  
wirkt wie die Schwerkraft auf den Organismus in seinem Umfeld.



Uraufführung „Mirikaledo Karbat“ 2006, Foto: Klaus Rabien

... «Die Grenze» in der Musik gibt es nicht. Musik an der Grenze hat immer mit mir und dem Fremden, Anderen, Aufregenden zu tun. Hier liegt die Sprengkraft, der Zündstoff, welcher die Mirikaledo-Musik lebendig macht.

Anmeldung und Information · Telefon: 030 / 42 02 62 27 ·

## Simon Jakob Drees

Musiker und Pädagoge  
Violine, Viola und Gesang  
Komposition und Improvisation  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker  
Gestalt-Musiktherapeut

Simon Jakob Drees entwickelt eine ursprüngliche und körperliche Musik-  
Gestalt. Er öffnet in seinen Solokonzerten durch seinen aus-  
geprägten Personalstil sich und dem Hörer einen schöpferischen Raum.  
Musikalische Eindrücke aus asiatischen und osteuropäischen Kulturen sowie Inspira-  
tionen aus neuer Musik von John Cage, Salvatore Sciarrino u. a. und improvisierter  
Musik z. B. von Malcolm Goldstein prägen seine Musik.

E-Mail: [info@mirikaledo.de](mailto:info@mirikaledo.de) · Internet: [www.mirikaledo.de](http://www.mirikaledo.de)



Foto: © [www.caronbed.de](http://www.caronbed.de)

- So erkunden wir:
- den stillen Klang im Atem
- den freien Umgang mit Konsonanten und Vokalen und deren künstlerische Verbindung
- Bewegungen in Balance
- bewusstes Hören von Intervallen und deren Zusammenklängen
- das Wahrnehmen und Singen von Oberönen
- gezielte Improvisationskonzepte
- freie Improvisationen
- Kompositionen
- und forschen an den unterschiedlichen Wirkungsweisen der Komponenten Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik und Form sowie ihren Konsequenzen für musikalische Improvisationen als ein ungeteiltes Ganzes.



Foto: ©2008 Daniela Inconrato

## Mirkalredo-Improvisations-Seminare

### mit Instrumenten in Gruppen und einzeln

Alle, die ein Musikinstrument spielen bzw. auf einem Instrument improvisieren möchten, sind hier angesprochen. In der Differenz zwischen meinem Instrument und meinem Körper sowie zwischen meinen Vorstellungen und meinen Augenblicklichen Fähigkeiten liegt mein schöpferisches Potential. Auf dem Weg der eigenen musikalischen Entfaltung erkunden wir neue Räume und erweitern spielerische Möglichkeiten. Dabei folgen Instrument und Körper wie ein Leib den gleichen Gesetzen.

### Der dialogische Aspekt der

### Mirkalredo-Arbeit am Instrument

Stärker sichtbar als bei der Stimmarbeit wird hier das Gegen-Über zwischen mir und meinem Instrument. Wie der Atem verbindet mein Klang Innen und Außen. Stimm- und Instrumentalarbeit ergänzen sich und ermöglichen jedem, ganz gleich auf welchem Niveau, den eigenen Bezug zum Instrument zu erleben.

Wie klingt mein Instrument heute durch mich?

Wie lasse ich andere durch mich klingen?

So erweitert die Mirkalredo-Arbeit für Sänger und Instrumentalisten das Hand-

werkzeug zur Entwicklung einer eigenen Musiksprache. Ein Mirkalredo-Seminar ist trotz der Nähe zum Gestalt-Ansatz keine Gestalttherapie und die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung.



Uraufführung „Mirkalredo Krabat“ 2006 Foto: Klaus Rabien

## Mirkaledo-Seminare

Meine Seminare richten sich an Musiker, Schauspieler, Pädagogen, Therapeuten sowie an alle, die bereit sind, ihre Sinne zu vertiefen. Mirkaledo-Seminare befassen sich mit der Entstehung von Musik an der Grenze und geben Raum für dialogische Entfaltung. 1990 in einer Zeit, als für viele rigide Grenzen auftrachen, begann ich, Mirkaledo-Seminare zu geben.

Aus dieser Zeit stammt auch das Titelfoto: Berlin, Prenzlauer Berg, Rykestraße.

## Was ist Mirkaledo?

Mirkaledo ist musikalische Improvisationsarbeit.

Das „Jetzt-Stimm-Ich-Gewahrsein“ ist ein wesentlicher Bestandteil von Mirkaledo im Sinne von:

„Wie stimme ich?“

– und nicht:

„Wie soll ich stimmen?“

Mirkaledo-Musik ent-

steht da, wo wir Kon-

takt aufnehmen mit

dem Verborgenen, wo

wir uns trauen, un-

serem schweigenden

Hintergrund eine Stim-

me zu verleihen. Als

Instrument dient die

eigene Stimme oder ein

Musikinstrument.



Foto: ©2008 Daniela Inconrato

## Zuhören

Gelingt das Zuhören mit Partnern im Ensemble, entsteht gemeinsame Musik. Diese Musik gibt es bereits. Durch gebühte Aufmerksamkeit können wir sie erschauen und durch uns hörbar werden lassen.





1



3



4



5

## Violine

Unterricht für Kinder und Erwachsene,  
Anfänger und Fortgeschrittene  
Klassik, Folk, Jazz und Improvisation

Der Geigenunterricht ist stark an den vorhandenen Interessen und Neigungen des Schülers orientiert. So gibt es in einer Stunde spielerische und technische Aspekte. Durch gezielte Übungen entwickeln und erweitern wir Fähigkeiten, um mit der Geige in verschiedenen Musikrichtungen kompetent, vertraut und ausdrucksstark zu werden. Beispielsweise kann ich so ohne Worte mit einer Melodie Geschichten erzählen.

## Gitarre

Liedbegleitung, Melodiespiel und  
Grundlagen der Harmonielehre

Gruppen  
Einzel

Mit dem Erlernen des Gitarrespielens schaffe ich eine Grundlage, um mich oder andere beim Singen von Liedern zu begleiten. Über die Gitarre bekommt der Schüler eine Orientierung für harmonische Zusammenhänge.  
Eine Gitarrenstunde in der Gruppe bietet die Möglichkeit der Rollenverteilung: Bass, Melodie und rhythmisch-harmonische Begleitung.  
Das Spielen des Instruments in Balance bedeutet beispielsweise die Masse des Armes, der Hand, der Finger, des Körpers in seinem Schwerpunkt zu spüren und von dorthin zu bewegen.

## Stimme

Experimentelle Stimmarbeit

In Mirkaledo-Ensemble-Seminaren oder Einzelstunden werden auf der Basis einer improvisatorischen Grundhaltung stimmliche und musikalische Fähigkeiten ausgebildet, gefördert und erweitert.  
Körperwahrnehmung, Gefühle und Kontakt sind Wegbereiter für eine umfassende musisch-musikalische Entfaltung.





Foto: Matthias Zacher

Musik an der Grenze

# Mirkaledo-Institut

für improvisierte Musik  
und dialogische Entfaltung

Simon Jakob Drees

Violine - Gitarre - Stimme  
in Gruppen und einzeln