

Gleichgewicht in der musiktherapeutischen Arbeit

In der musiktherapeutischen Arbeit gibt es kein Rezept, das eine Linderung oder Heilung verspricht. Sie beginnt mit der Frage, wie ein Klient begleitet werden möchte. Die Versuche ergeben sich aus der Erfahrung, der Wahrnehmung und des Einlassens auf die jeweilige Situation in der sich Klient und Therapeut befinden. Das Hören nimmt eine zentrale Stellung ein. Es kann in den verschiedenen Ebenen dem Therapeuten Informationen über die Verhaltensweisen des Klienten mitteilen, die diesem unbewußt sind. Gleichzeitig kann die Aufmerksamkeit beim Hören auch die Gewichtung, die Betonung, dasjenige, worauf Wert gelegt wird offenbaren. Dadurch klingt gleichzeitig immer die Frage nach dem Gleichgewicht mit an.

Im Alltag hören viele Menschen nur das, was ihnen wichtig erscheint. Das Ohr wird für andere Reize „abgeschaltet“. Störende Geräusche, Mißklänge möchte keiner gerne hören. Da das Ohr diese aber trotzdem hereinläßt, gibt der Mensch seine Reagierbereitschaft, sein Antworten darauf auf und wundert sich, wenn ihm Eindrücke entgehen. Dabei verliert er auch zunehmend den Kontakt zu sich selbst, und damit verbunden seine Abstimmung mit der Umgebung. Die Folge ist, daß er nun nicht mehr spürt, wie er aus dem Gleichgewicht kommt und so auch nicht mehr in der Lage ist, rechtzeitig zu reagieren. Er wird bedrückt, gedrückt, nimmt Eindrücke in sich auf, für die er keinen Ausdruck

mehr findet. Der eigenen Stimme, dem Hören auf sich selbst, dem Aufhören, „da stimmt etwas nicht“, wird nicht mehr nachgegangen, sondern ausgewichen. Der Mensch nimmt sich mit seinen unangenehmen Gefühlen nicht an. Dafür lehnt er alles ab, was solche in ihm auslösen könnten, vermeidet den Kontakt dazu oder flieht davor. Seine Wahrnehmung schränkt sich auf den Teil der ihm angenehmen Eindrücke ein und er wird von Unangenehmen um so mehr gestört, wie er sich dagegen sperrt und an einem vermeintlich angenehmen Zustand festhält.

Die Arbeit in der Musiktherapie beginnt da, wo sich der Klient noch öffnet, noch erreichen läßt. Das kann manchmal nur ein Ton sein, bei dem der Klient sich wohl fühlt. Beim Spielen oder Hören dieses Tones verändert sich seine Haltung, Der Mensch lauscht, wird still und kommt so zu sich. Für einen Moment fühlt er sich vom Ton getragen, ist er wieder im Gleichgewicht und spürt sich leichter. Dieser Prozeß kann von sehr bewegenden Gefühlen begleitet werden, die zum Ausdruck kommen und dem Therapeuten mitgeteilt werden können. Für den Umgang mit störenden Geräuschen oder Klängen ist es notwendig, das der Klient eine andere Haltung zu ihnen finden kann.

Um seine Wahrnehmung hierauf zu orientieren, kann ein Wackelbrett zum Einsatz kommen. Dieses Brett kann dem Klienten auf der Suche nach einer anderen Haltung helfen, das Phänomen Gleichgewicht wieder zu entdecken. Beim Probieren erkennt der Therapeut an der Art und Weise, in der der Klient versucht sich

auszubalancieren, wo dieser sein Gewicht, seinen Schwerpunkt ansetzt. Diese „Schwerpunktsetzung“ bestimmt dann die Haltung des Klienten, die Weise, wie er mit dem Gerät und diesbezüglich mit sich umgeht. Die Folge ist, das der Klient spüren kann, ob sein Versuch ins Gleichgewicht zu kommen, mit seiner Haltung gelingen kann. Stimmt die gefundene Haltung nicht mit dem angestrebten Ergebnis überein, ist der Klient mit seinem Probieren nicht zufrieden. Dadurch können Fragen nach der eigenen Haltung entstehen. Das kann der Anfang für eine neue Auseinandersetzung sein, die dem Klienten hilft, sein Probieren nach seinen Fragen auszurichten und sich bewußter erleben zu können.

Gleichgewicht ist kein fester Zustand, der immer anhält. Um ins Gleichgewicht kommen zu können, muß das Wackeln ausgehalten werden. Dabei löst jeder Gedanke, jedes Gefühl, jeder Reiz, der die Sinne trifft, Bewegung aus. Eine Haltung zu finden, die wieder ins Gleichgewicht führen kann, heißt, diese Bewegungen nicht festzuhalten, sondern loslassen, versuchen eine andere Form dafür zu finden, einen Ausdruck. Dabei ordnet sich das Gewicht, die Masse nach dem Schwerpunkt, für den eine optimale Unterstützungsfläche gesucht wird. Voraussetzung dafür ist, das gespürt wird, wo der Punkt ist, der alles trägt und auf welcher Art und Weise er erreicht werden möchte. Dabei erlebt der Klient, daß er zur Ruhe kommen muß, damit er sein Gleichgewicht besser spüren kann. Um sich davon tragen zu lassen, braucht es Vertrauen, und Bewußtheit. Das Probieren mit dem Wackelbrett kann dies fördern. Dabei

Praxis für Musik- und Pferdegestützte Psychotherapie

werden die Bewegungen immer kleiner und feiner, auf die reagiert werden kann. Dies führt dazu, das Gewicht so zur Schwerkraft verteilt wird, das ein zweckmäßiger Umgang möglich wird. Dadurch kann zum Beispiel Aufrichtung beim Klienten entstehen und muß nicht erzwungen eingenommen werden. Die Bewegungen des Körpers zeigen, wo das Loslassen von unnötigen Spannungen gelingen kann und wo nicht. Auf diese Weise kann die Suche nach dem Gleichgewicht, zu einem bewußter empfundenen Bedürfnis vom Menschen mit seiner Umgebung und sich selbst in Einklang zu kommen, wieder erwachen. Dazu gehört, daß der Mensch sich seiner selbst so bewußt wird, das er Vertrauen zum Sinn dieser Wahrnehmungen findet, und er sich auf das Geschehen einlassen kann. Das ist das Spüren und der immerwährende Versuch der Annahme aller Lasten und Belastungen. Das ist das immerwährende Antworten, das Übernehmen von Verantwortung und das Aufrichtige zu sich stehen. Das Dasein ohne Rechtfertigung. Ein anderer Begriff dafür ist Würde.

Das Arbeiten mit einem Modell (Wackelbrett) einer wackeligen Situation kann Verhaltensmuster und Beweggründe offenbaren, die der Mensch auch in anderen Lebenssituationen, die ihm wackelig erscheinen, zeigt. Meist sind diese ihm nicht bewußt und er kann sie deshalb auch nicht verändern. Er hört nur immer dasselbe, schaut immer in dieselbe Richtung, wiederholt sein Verhalten und läuft dabei wie im Kreis. Die Vermeidung von Auseinandersetzung zeigt, das der Mensch sich der Situation nicht gewachsen fühlt, in ihr nicht

standhalten kann. Er findet keine Möglichkeit eine ihm entsprechende Antwort zu finden.

Je nach Vermögen kann auf dem Wackelbrett der Schwerpunkt tiefer gelagert werden, z.B. Sitzend, damit das eigene Gewicht in der Bewegung ertragen werden kann. Das Liegen ist eine andere Variante, in der das eigene Gewicht, die Last fast wieder in Bodennähe gehalten werden kann. Der Boden kann so am deutlichsten wahrgenommen werden. Die Versuche beinhalten immer wieder den Wechsel von Halt, Getragensein und die Sorge vor der Bewegung des Abrutschens, des aus dem Gleichgewicht Kommens, sich nicht mehr halten Könnens. Dabei werden Gefühle aktiv, die die Menschen im Leben erfahren haben. Das Verändern der Perspektive in diesem Prozeß verändert auch den Schwerpunkt, das, worauf der Mensch Gewicht legt, was es ihm Wert ist, nachzufragen um nach einer Antwort zu suchen. Allein diese Wendung in der Sicht kann schon eine andere Haltung ermöglichen. Die Zeit, die der Mensch sich nimmt, um diesen Fragen nachzugehen, geben ihm den Raum, in dem Antworten gefunden werden können, ja ihm geradezu zufallen können. Mit der Zunahme von Versuchen in andere Richtungen, erhöht sich die Flexibilität, die mentale Beweglichkeit, sich immer wieder neu auf geänderte Fragestellungen einstellen zu können.

Der Kreislauf, aus dem es vorher kein Entrinnen gab, kann so ein Freiraum, ein Spielraum werden, in dem der Klient nun Verunsicherung, Wackeln, unvorhergesehene Bewegungen zulassen kann. Hat der Mensch so erfahren,

wohin sein Weg gehen kann und was ihn treibt und zieht, dann kann sein Interesse so groß werden, das er diesen stolperigen Weg annimmt. Dabei wird seine Suche von seinem Gleichgewichtssinn getragen, den er selbst in sich spüren kann. Um weiter mit sich in Kontakt bleiben zu können, oder sich selbst wieder zu finden, braucht es notwendigerweise Haltungsänderungen. Dabei kann nicht im Voraus bestimmt werden, welcher Weg der Richtige, der Beste, der einzig Wahre ist. Alle Versuche zeigen immer nur ein Stück des Weges und wie es weiter geht, ist offen. Jede unbekannte Bewegung kann ertastet werden und kennengelernt werden. Jede Klarheit, jedes Kennenlernen von Möglichkeiten zeigt neue Grenzen und neue Möglichkeiten auf. Das bedeutet dann nicht Scheitern, sondern nur wieder einen weiteren Ausblick. Alle Bewegungen, die zugelassen werden können sind gleichzeitig Möglichkeiten, Räume des Lebens. Alle Haltungen, die bewußt erlebt werden können, sind Bewegungsräume die erkundet wurden oder die noch entstehen können. Den Bewegungen Spielraum lassen, um sie kennenzulernen, gibt den Freiraum in dem sich bewegt werden kann. Dann kann es passieren, das störenden Klänge nicht mehr so störend empfunden werden. Das auch mit unschönen Geräuschen gespielt werden kann. Das der Wechsel von Harmonie zu Disharmonie als interessant erlebt werden kann, oder eine neue Anforderung darstellt, der sich gestellt werden muß. Der eigene Rhythmus kann gehört werden, Schwankungen können vom plötzlich ruckartigen sich in gleichmäßigen Rhythmen verwandeln, der Körper scheint innerlich zu tanzen.