

Focusing und Musiktherapie

Focusing ist für mich viel mehr als eine Therapieform. Es ist eine Grundhaltung und eine Art zu sein. Es ist wie eine Friedensarbeit mit sich selbst, in dem ich nichts bekämpfe, sondern annehme, was ist. Sein mit dem, was ist, ermöglicht einen heilsamen Entwicklungsprozess.

20 Jahre ist es her, dass ich meiner Freundin Alice Aebi über meine musiktherapeutische Arbeit erzählte. Sie sagte darauf: "Was du machst, ist Focusing!". Ich wollte genauer wissen, was Focusing ist, und besuchte Seminare mit Anne Weiser und Barbara McGavin, begegnete E. Gendlin an Veranstaltungen in Zürich und Heidelberg und machte Focusing-Therapie bei Agnes Wild. Langsam formte sich eine Verbindung zwischen Focusing und Musiktherapie, und ich fing an, diese Verbindung zu entwickeln und Erfahrungen zu sammeln. Mit der Zeit kam das Bedürfnis, mehr über Focusing zu lernen und auch meine Arbeit zu überprüfen. Bei Eveline Moor in der Casa Civetta fand ich den richtigen Ort dafür, angefangen mit Basis 1 bis zur Trainerzertifizierung. Zusätzlich besuchte ich Seminare bei Christiane Geiser und Friedgard Blob. Es war eine reiche Zeit mit tiefen Erfahrungen und gut anwendbarem Fachwissen.

Ich beschreibe hier das Crossing zwischen Focusing und Musiktherapie in Bezug auf die 6 Bewegungen von Gendlin.

Die Verbindung zwischen Musiktherapie und Focusing

Aus den sechs Focusing-Bewegungen von E. Gendlin: *Linke Seite Kursiv*
Die Verbindung mit Musiktherapie: Rechte Seite

<i>Erste Bewegung: Einen Raum schaffen</i>	Erste Bewegung: Einen Raum schaffen
<p><i>In der ersten Bewegung stellen Sie eine freundliche Atmosphäre in sich selbst her. Sie bereiten sich darauf vor, sich selbst aufmerksam zuzuhören. „Wie fühlst du dich jetzt?“ „Was ist in diesen Augenblick das Wichtigste für dich?“ Und dann antworten Sie nicht mit Worten, sondern warten Sie. Die Antwort soll von den Gefühlen kommen, die dabei in ihrem Körper entstehen...</i></p> <p><i>Wir wollen erfahren, was unsren Körper gerade in diesem Moment vom völligen Wohlbefinden abhält.</i></p> <p><i>E. Gendlin Focusing s.101.</i></p>	<p>Freiraum schaffen, hilft vom Alltagsbewusstsein ins Innere Erleben zu kommen.</p> <p>Was braucht es, damit die Person gut ankommt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Raum geben zum Sprechen über das, was die Person gerade beschäftigt.• Wenn nötig, eine Körperwahrnehmungsübung anleiten.• Eine Musik-Improvisation machen, um besser anzukommen.• Wenn Themen da sind, nachspüren und wahrnehmen, welches Thema in den Vordergrund kommt.

<p style="text-align: center;">Zweite Bewegung: Den Felt Sense des Problems kommen lassen</p> <p><i>„Ein Felt Sense ist normalerweise nicht einfach da, er muss sich erst bilden. Sie müssen wissen, wie Sie ihn entstehen lassen können, indem Sie ihre Aufmerksamkeit in ihr Körperinneres lenken. Wenn der Felt Sense in Erscheinung tritt, ist er zunächst unklar, verschwommen.</i></p> <p><i>Durch gewisse Schritte können Sie ihn in den Fokus rücken und ihn verändern. Ein Felt Sense ist die körperliche Wahrnehmung eines bestimmten Problems oder einer bestimmten Situation“</i></p> <p><i>E. Gendlin. Focusing s.30</i></p>	<p style="text-align: center;">Zweite Bewegung: Den Felt sense des Problems kommen lassen</p> <p>Die Person nimmt sich Zeit, um wahrzunehmen, was sich meldet. Es können innere Bilder, Körperreaktionen, Gefühle u.a. aufsteigen.</p> <p>Die verschiedenen Aspekte in ihrer Gesamtheit lösen ein deutlich wahrnehmbares Körpergefühl aus. Mit diesem sich aus dem tieferen Schichten formierenden Körpergefühl bildet sich der „Felt Sense“.</p> <p>Durch die Arbeit mit dem „Felt Sense“ bekommt die musiktherapeutische Arbeit eine andere Dimension und Tiefe.</p>
<p style="text-align: center;">Dritte Bewegung: Der Felt Sense beschreiben: Einen „Griff“ finden.</p> <p><i>Wenn ein Wort oder Bild zum Felt Sense passt, nennen wir das einen „Griff“. Wenn Sie die Worte aussprechen oder sich das Bild vorstellen, kommt eine leichte Entspannung und Lockerung in den Felt Sense. Das ist das Signal, das Ihnen bestätigt, dass Sie das Richtige gefunden haben.</i></p> <p><i>E. Gendlin Focusing. S. 77</i></p>	<p style="text-align: center;">Dritte Bewegung: Wie tönt der Felt sense?</p> <p>„Wie klingt das Ganze?“ Mit dieser Frage verbinden wir Focusing mit der Musiktherapie. Hier ist der „Crossing Point“. Die Person bleibt in Kontakt mit dem Felt Sense und nimmt sich Zeit, um wahrzunehmen, wie es im Inneren tönt. Dann beschreibt sie den inneren wahrnehmbaren Klang. Manchmal sind ein paar Fragen hilfreich wie: Ist der Klang tief oder eher hoch, leise oder laut, holzig oder metallisch usw. Wichtig ist, dass die Menschen nach innen horchen, bevor sie anfangen, nach dem Instrument zu schauen. Manchmal springen sie schon zum Instrument und fangen an zu spielen. Ich lasse es dann zu. Wenn sie merken, dass es nicht stimmt, führe ich sie zurück, um nochmals die Augen zu schliessen und nach innen zu horchen.</p>

	<p>Das Instrument suchen ist eine ganz wichtige Handlung im Prozess. Es geht darum, dass der wahrnehmbare innere Ton vom Felt Sense zum Ausdruck kommt, gehört wird und in die Realität gebracht wird. Es kann passieren, dass eine Person sagt, dass kein Klang da ist. Wenn ich dann z.B. frage, ob es eher ein tiefer Ton sein könnte, kommt meistens eine Antwort wie: „Nein, nicht tief“, oder „Ja genau, tief“. Also haben sie den Ton doch wahrgenommen, aber vielleicht erst einmal dem nicht ganz getraut.</p> <p>Es ist so wichtig, an die Fähigkeiten der Menschen, mit denen wir arbeiten, zu glauben. Es ist alles vorhanden, und es geht darum, dass sie ihrem inneren Wissen vertrauen und es zur Verfügung bekommen. Hier helfen kleine Impulse und unterstützende Fragen.</p>
<p style="text-align: center;">Vierte Bewegung: Vergleichen zwischen „Griff“ und Felt Sense</p> <p><i>Nehmen Sie das Wort oder Bild, das Sie in der dritten Bewegung gefunden haben, und vergleichen Sie es mit dem Felt Sense. Prüfen Sie, ob beides perfekt zusammenpasst. Fragen Sie (aber ohne zu antworten) „Ist das richtig?“.</i></p> <p><i>Die Antwort sollten Sie fühlen können, einen tiefen inneren Atemzug, eine erneute spürbare Entspannung, die Ihnen anzeigt, dass die Worte stimmen.</i></p> <p>E. Gendlin Focusing s. 78</p>	<p style="text-align: center;">Vierte Bewegung: Den Klang von Instrument und der Klang von Felt sense vergleichen</p> <p>Hier passiert wie ein „sensen“ zwischen innerem Klang und dem Klang des Instruments, bis das richtige Instrument gefunden wird. Dann fängt das Spielen an. Wenn ich frage, ob der Klang mit dem Instrument übereinstimmt, kann es sein, dass ein Zweifel kommt. Mit der Frage: „was fehlt“ erlebe ich, dass sie exakt wissen was es braucht.</p> <p>Der innere wahrnehmbare Klang des Felt Sense ist derart präzise. Die Frage, was fehlt, hilft, die Eigenwahrnehmung ernst zu nehmen und in Kontakt zu sein mit der inneren Weisheit. Jetzt suchen wir weiter. Die Beschreibung des inneren Klangs ist jetzt meistens subtiler.</p>

	<p>Bei diesem Rasonieren passiert ein Abgleichen von Implizit und Explizit, indem die Inhalte verglichen werden.</p> <p>Implizit: Es ist in mir, aber noch nicht entfaltet. Es hat seine Bedeutung noch nicht frei gegeben.</p> <p>Explizit: Die Bedeutung entfaltet sich und wird hörbar durch das Spielen auf dem richtigen Instrument.</p>
<p style="text-align: center;">Bewegung: Fragen</p> <p><i>...Die Worte und Bilder, die aus einem Gefühl herausfließen, bewirken eine spürbare Veränderung. Sie sind so, dass sie ausrufen "Ach, das ist es also!" Das sind die Worte und Bilder, die einen Bodyshift (körperliche Erleichterung) bewirken... Wir haben keine Kontrolle darüber, wann ein Shift kommt. Wichtig ist, die Zeit damit zu verbringen, etwas Unklares, Bedeutungsvolles zu diesem Problem zu fühlen, von dem Sie noch nicht wissen, was es ist, dann ist das Focusing.</i></p> <p><i>Manchmal hilft es, eine der beiden folgenden Fragen zu stellen... Wiederholen Sie einfach die Frage, bis sich der Felt Sense regt:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Was ist das schlimmste daran?“ (oder: „Was ist das Nervöseste dran?“ wenn ihr Griff „nervös“ war.) 2. „Was benötigt der Felt Sense?“ (oder: „Was braucht es, damit ich mich gut fühle?“) <p>E. Gendlin Focusing s.81 und 82</p>	<p style="text-align: center;">Fünfte Bewegung. Spiel</p> <p>Wenn sie jetzt genau das richtige Instrument finden, um den Felt Sense zum Ausdruck zu bringen, entsteht dieses Gefühl von „ja genau“ und dieses „ja genau“ ist spürbar im ganzen Körper.</p> <p>Hier passiert ein Shift, eine körperliche Erleichterung. Das Spiel ist dann meistens sehr authentisch und ganz verbunden mit der Körperwahrnehmung, dem inneren Klang.</p> <p>Der Felt Sense ist hörbar geworden und wird verstanden. Oft sagen sie dann nachher: „Ich könnte ewig weiter spielen.“ Ich ermutige sie dann, nochmals zu spielen.</p> <p>Nach jedem Spiel gibt es einen verbalen Austausch über das Erlebte und die Frage nach der Bedeutung in Bezug auf das Thema. Dann kann es weiter gehen mit einer anderen Körperwahrnehmung und einem Felt Sense, einem anderen Klang und ev. einem neuen Instrument. Das erneute hin- und herpendeln (Implizit/Explizit) führt den Prozess weiter. Die Focusing-Prozesse laufen zyklisch. Die Person entscheidet, wann es für sie abgeschlossen ist.</p>

	<p>Das Bedeutsame im Crossing mit Musik ist, dass während dem Spiel der Prozess weitergeht. Hier erfahren wir den Reichtum der Musik in der Focusingarbeit.</p> <p>2 Beispiele:</p>
--	--

Erstes Beispiel: Mona fühlt eine Spannung im ganzen Körper. Es tönt wie gefrorenes Eis, das durchsägt wird. Sie gibt dies mit der Stimme zum Ausdruck. Während sie singt, transformiert sich etwas. Sie sagt anschliessend, dass es sich jetzt wie Leder anfühlt. Sie bringt dies musikalisch zum Ausdruck, und während dem Spiel kommt sie in Kontakt mit ihrem tiefsten Wesen. Anschliessend sagt sie. „Das bin ich. So bin ich“.

Zweites Beispiel: Eva sagt: „In der Brust ist etwas wie Sehnsucht und Trauer. Der Klang ist heller als vorher und melodios.“ Sie spielt diesen Felt Sense sehr ausdrucksvoll auf dem Cello. Sie hat ihr Spiel gut erlebt und sagt: “Die Sehnsucht und die Trauer ist gehört worden, aber während dem Spiel ist etwas ganz Anderes hervorgekommen. Etwas Leichtes ist jetzt da, und Vertrauen.“ Eine Transformation hat stattgefunden während dem Spiel.

<p>Sechste Bewegung: Annehmen und Schützen</p> <p><i>„Was auch immer im Focusing zu Ihnen kommt, heissen Sie es willkommen. Seien Sie froh darüber, dass der Körper zu Ihnen gesprochen hat, was er auch immer gesagt hat.</i></p> <p><i>Was Sie jetzt erlebt haben, ist nur einer von vielen Shifts, er bedeutet nicht das letzte Wort. Wenn Sie bereit sind, diese Botschaft auf freundliche Weise zu empfangen, werden weitere kommen.“</i></p> <p><i>E. Gendlin Focusing s. 82</i></p>	<p>Sechste Bewegung: Annehmen und Schützen</p> <p>Am Schluss mache ich meistens ein Resümee der Sitzung und stelle ein paar Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was war das Wichtigste von all dem? • Was nehmen Sie mit? • Was hat das für eine Bedeutung in Ihrer jetzigen Lebenssituation? <p>Dies gibt der Person Zeit und Raum, das Erlebte zu verankern und zu würdigen.</p> <p>Es kann sein, dass dann, wenn die Person die Bedeutung in ihrer Lebenssituation erkennt, sich eine neue Klarheit im Handlungsbereich zeigt. Dann frage ich wieder, wie es sich im Körper anfühlt und wie es tönt. Hier kommt meistens viel Klarheit und Kraft ins Spielen und hilft, die Verankerung zu vertiefen.</p>
---	---

Hier ein Beispiel: Dort, wo Ann arbeitet, hat sie zurzeit keine Chance, ihre Ideen zu verwirklichen. Statt wegzugehen hat sie sich entschieden, zu kämpfen. Erst nimmt sie sich Zeit, um wahrzunehmen, was sich zum Thema meldet. Sie nimmt etwas im Nacken wahr. Es ist wie verschlossen. Dort ist wie ein Käfig mit einem eingesperrten Drachen. Sie setzt sich mit diesem Bild auseinander. Es „passiert“ eine Pendelbewegung zwischen Körperwahrnehmung, Gefühl, Bild und Klang. In diesem Prozess bekommt der Drache immer mehr Raum. Ich frage am Schluss 3-mal nach der Bedeutung.

1. Was hat dies für eine Bedeutung für die Situation? „Der Drache ist wach und entspannt und ist im Kontakt mit Aussen“.

2. Was hat es für eine Bedeutung für die Arbeit? „Es ist nicht mehr nötig, Angst zu haben, dass es mich verjagt. Die Energie vom Drachen ist da“.

Jetzt nehme ich Bezug auf das, was sie am Anfang sagte: „Ich gehe nicht weg, ich kämpfe.“

3. Wie kämpfst du? Jetzt kommt etwas Entscheidendes in ihre Körperhaltung und die Stimme: „Authentisch sein, aussprechen, angstfreier benennen, sagen, dass es mir so nicht wohl ist. „Anne spürt gerade viel Kraft und möchte dies zusammen mit der Gruppe zum Ausdruck bringen. Wir spielen auf grossen Trommeln und anderen Perkussionsinstrumenten. Nach dem Spiel nimmt sie sich Zeit, um diese innere Kraft zu verankern.

Die Anwendung der Verbindung von Musiktherapie und Focusing.

Diese sechs Focusing-Bewegungen von E. Gendlin waren essentiell für die Entwicklung des Crossings zwischen Focusing und Musiktherapie. In der Arbeit kann ich präsent und offen sein für das, was sich bei der Person gerade zeigt, und gleichzeitig diese klare Struktur von den 6 Bewegungen im Hintergrund zur Verfügung haben. Dies gibt mir Sicherheit und Vertrauen. Ich kann mich zurücklehnen und der Person Raum geben in ihrem Prozess.

Abschluss

Die Methode der Focusing-orientierten Musiktherapie öffnet neue Wege. Die Menschen, mit denen wir arbeiten, kommen durch diese Methode in Kontakt mit einer tieferen Selbstwahrnehmung. In der Arbeit mit dem Felt Sense und dem Klang öffnet sich ein Zugang nach Innen, ein Weg zu dem, was jenseits des Wortes ist. Es ist erstaunlich, wie naheliegend es ist, diesen subtilen inneren Klang des Felt Sense wahrzunehmen. In dieser Arbeit erlebe ich immer wieder, dass sich im Inneren neue Räume öffnen, die vorher nicht zugänglich waren. Wenn dieser Klang mit Musik zum Ausdruck gebracht wird, entsteht ein Austausch zwischen Innen und Aussen. Etwas in uns weiss ganz exakt, welcher Ton dazu gehört. Durch Spielen wird es hörbar und in die Realität gebracht. Der Felt Sense und der Klang ist in dem Moment wie eins, Innen wie Aussen.

Ich schliesse diesen Artikel ab mit einem Zitat von E. Gendlin: „Dort, wo die Sprache aufhört, wohnen wir wirklich».

