

Emotionale Differenzierungsarbeit in der musiktherapeutischen Behandlung von Bühnenangst*

Emotional Differentiation Work in Music Therapy Treatment of Stage Fright

Irmtraud Tarr, Rheinfelden

In der Differentiellen Integrativen Behandlung von Bühnenangst wird den Emotionen und der emotionalen Differenzierungsarbeit größte Aufmerksamkeit geschenkt, weil Emotionen den Welt- und Bühnenbezug von Menschen, ihr Verhalten in Situationen und Interaktionen entscheidend mitbestimmen. Am Beispiel der Behandlung eines Studenten mit Auftrittsängsten nach dem Verfahren der „Integrativen Therapie“ wird die Methode der „Integrativen Musiktherapie“ in der Form einer Einzelbehandlung dargestellt, wobei die Technik des „instrumentalen Dialogisierens“ unter Verwendung von ausdrucksfördernden Instrumenten als Medien besonderes Gewicht gewinnt und mit dem zugewandten, stützenden Stil der Behandlung im Rahmen der erlebniszentrierten Modalität vorgegangen wird, weil der Weg mit der Zielsetzung „alternative Erfahrungen“ angezeigt scheint.

The Differential Integrative Treatment of Stage Fright draws a great deal of attention to emotions and work with emotional differentiation, since emotions decisively influence how people relate to both the world and the stage, as well as to situative and interactive behaviors. This study presents the treatment of a student with performance anxiety, using „integrative therapy“ based methods, and depicts methods of „integrative music therapy“ as a form of individual therapy. „Instrumental dialogue creation“, a technique incorporating the use of instruments which encourage expression, has gained significant attention as a medium. With the direct, supportive intervention style, as seen in the experiential oriented modality approach, a path is indicated, leading to a goal of seemingly „alternative experiences“.

In der Differentiellen Integrativen Behandlung von Bühnenangst „DIBB“ (Tarr 2008) wird den Emotionen und der emotionalen Differenzierungsarbeit größte Aufmerksamkeit geschenkt, nicht nur wegen der leib- und musiktherapeutischen Praxis, sondern auch weil die Verfasserin aus eigener therapeutischer Anschauung bestätigen kann, dass Emotionen den Welt- und Bühnenbezug von Menschen, ihr Verhalten in Situationen und Interaktionen entscheidend mitbestimmen. Betracht-

* Überarbeitete und veränderte Fassung des Anhangs „Prozeßanalyse“ aus: „Bühnenangst bei Musikern“. DIBB. Marburg: Tectum 2008

tet man die Probleme von Menschen auf der Bühne, so haben Bühnenängste immer auch mit negativen Emotionen, sowie mit Störungen in der Handhabung von Emotionen zu tun. Diese führen zu Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen und musikalischen Interaktionen, da diese wesentlich emotionsbestimmt sind. Emotionale Atmosphären sind ansteckend – sowohl von innen nach außen, als auch von außen nach innen – deswegen ist im Umgang mit Bühnenangst eine therapeutische Atmosphäre des Wohlbefühlens und der Weite von Bedeutung, sozusagen als emotionales Gegenmodell zur Erfahrung von Angst- und Überforderungsgefühlen. Statt der dysfunktionalen emotionalen Stile der Enge, der Fixierung oder der Verhinderung von Gefühlen werden neue Gefühlsräume erschlossen, in denen sich alternative emotionale Gefühlsräume und Gefühlsnuancen entfalten können, so dass ein breites Spektrum an Intensitäten möglich wird. Dem spielerischen Erschließen von Gefühlstönungen und dem experimentierenden Einüben emotionaler Weichheit und Flexibilität kommt daher besondere Bedeutung zu (Tarr 2009).

Methodischer Hintergrund

Die vorliegende Prozessanalyse soll über die Verwendung meines Ansatzes DIBB (Differenzielle Integrative Behandlung von Bühnenangst) berichten, wie er im Verfahren der „Integrativen Therapie“ in der Behandlung von Musikstudenten eingesetzt wird, und zwar über einen methodischen Zugang, der als „Integrative Musiktherapie“ (Frohne 1981, Frohne-Hagemann 1990) bezeichnet wird. Obwohl es bisher erst im Ansatz kunsttherapeutische Erklärungen gibt, die Kunsttherapie als eigenständiges Verfahren rechtfertigen, so gilt die Integrative Musiktherapie als Methode, die an übergeordneten theoriegeleiteten Prinzipien – d. h. an dem Psychotherapieverfahren der Integrativen Therapie (Frohne-Hagemann 1990, Schroeder 1995, Müller, Petzold 1997, Frohne-Hagemann, Pleß-Adamcyk 2005) ausgerichtet ist.

In diesem Beitrag wird die Arbeit von einem Klienten über einen bestimmten Zeitraum dokumentiert. Dies geschieht vor dem theoretischen Hintergrund der *Integrativen Therapie* (IT), auf die ich mich im Text immer wieder beziehe. In Anlehnung an die Praxis der Behandlungsjournale der IT spreche ich in meiner Arbeit von „Prozess“, an dem auch ich beteiligt bin, von der Klientensituation, an der ich teilhabe, um die verdinglichende Qualität, die Negativkonnotation, die mit dem Begriff „Fall“ verbunden ist, zu vermeiden. Hintergrund dieser Position ist die Auseinandersetzung mit Marceles Konzept der „Intersubjektivität“, Levinas' Idee der „Alterität“ – der Andersheit des Anderen – und Ferenczis Haltung der „Mutualität“, sowie unser Deutsches Grundgesetz, in dem von der Würde des Menschen die Rede ist.

Methodische Differenzierung

In meinem Ansatz DIBB gibt es eine Zentrierung auf folgende Elemente:

1. dem erlebnisaktivierenden Gespräch als „narrative Praxis“,
2. den emotionsintensiven Fokalsitzungen,
3. leibtherapeutischen Maßnahmen,
4. kreativ-medialen Arbeitsformen mit besonderer Zentrierung auf musiktherapeutische Interventionen.

Beispielhaft sei die gesamte Struktur aufgezeigt:

Bei der Behandlung eines Studenten mit Auftrittsängsten nach dem *Verfahren* der „Integrativen Therapie“ entscheide ich wegen der o. g. Indikation die Methode der „Integrativen Musiktherapie“ in der Form einer Einzelbehandlung, wobei die *Technik* des „instrumentalen Dialogisierens“ unter Verwendung von ausdrucksfördernden Instrumenten als Medien besonderes Gewicht gewinnt und mit dem zugewandten, stützenden Stil der Behandlung im Rahmen der erlebniszentrierten *Modalität* vorgegangen wird, weil der *Weg* mit der Zielsetzung „alternative Erfahrungen“ angezeigt scheint.

Praxeologie

Im Umgang mit Bühnenangst sind methodenbegründete Praxeologien von großer Wichtigkeit. Sie tragen zur Entwicklung „nachhaltiger“ Theorie bei. Weil die Situation von Musikstudenten, die Ausprägung ihrer Angststörungen, die Lebenslagen, die Konstellationen heutigen musikkulturellen Lebens so verschieden sind, ist der Therapeut beständig in der Situation eines Praxeologen, der seine Ansätze in der Praxis entwickelt, aus der Praxis „Theorien mit kleiner Reichweite“ konzipiert, „Theorien großer Reichweite“ (Petzold 1993, S. 480f.) umzusetzen versucht, und sie dabei ständig korrigieren und zupassen muss.

Musikstudenten zeigen oft eine Vorliebe für „kreatives Gestalten“. Damit die Arbeit mit „kreativen Medien“ mehr bewirkt als eine freizeitpädagogische oder beschäftigungstherapeutische Maßnahme (deren Wert nicht geschmälert werden soll), müssen die Medien in dynamische Prozesse der Selbstexploration sowie einer differentiellen und integrativen Therapeutik gestellt werden. Methoden wie das von mir (s. 7. Stunde) spezifizierte „Bühnenpanorama“ machen die biographischen Hintergründe des Wechselbezugs von Defiziten, Störungen und Ressourcen plastisch und ermöglichen die Generierung von Zielen und Behandlungsplänen.

Die Frage, weshalb ich den nun folgenden Klienten für diese Dokumentation ausgesucht habe, lässt sich an drei Punkten festmachen:

1. Er zeigte schon bei unserer ersten Begegnung während eines Seminars zum Thema „Bühnenangst“ waches Interesse, seine Situation als Musiker zu hinterfragen und zu verändern. Im Seminar wurde ihm bewusst, dass er Hilfe

brauchte. Er hatte das Gefühl, dass er allein nicht mehr weiter wusste und bat mich deshalb um Einzelsitzungen.

2. Ein weiterer Grund war sein Anspruch, mit dem er an mich herantrat. Er wollte mehr als „nur“ Beratung, er wollte auch musiktherapeutisch an sich arbeiten.
3. Ein dritter Grund war meine Funktion an der Musikhochschule, die mir neben meinen Seminaren zum Thema „Bühnenangst“ und „Aufführungspraxis“ den Auftrag gab, Studenten in Krisensituationen zu beraten und zu begleiten. Er befand sich insofern in einer Krise, als er wegen eines bevorstehenden Konzertes im Rahmen der Hochschule unter massiven Arbeitsstörungen litt (er sprach von „Panik“).

Kurzvorstellung des Klienten

Den Namen des Klienten habe ich anonymisiert. Ich nenne ihn Jan. Er ist Deutscher, der an einer Musikhochschule in der Schweiz das Fach Kontrabass studiert. Zum Zeitpunkt des Seminars, an dem wir uns kennen lernten, war er 22 Jahre alt. Gemäß seiner eigenen Angaben leidet er unter Spielstörungen sowie einer Bühnenangstproblematik, die mit starker Selbstunsicherheit einhergeht.

Setting

Der formelle Rahmen, in dem die hier dokumentierte Prozessanalyse stattfindet, ist meine Praxis als Musiktherapeutin. Zielgruppe der dyadischen Arbeit in meiner Praxis sind hauptsächlich Musiker, Musikstudenten, Musiklehrer. Der Begriff „Dyade“ impliziert das Vorhandensein zweier Subjekte. Dritte sind nicht vorgesehen, können aber im Einzelfall hinzugezogen werden. Dies ist bei Jan nicht geschehen.

Anamnese

Jan wurde 1980 geboren. Er ist der dritte von drei Brüdern. Sein Vater ist Pfarrer und seine Mutter arbeitet neuerdings wieder als Lehrerin an einer Sonderschule. Er besuchte das Gymnasium, das er mit dem Abitur abschloss, machte danach ein soziales Jahr in einer Einrichtung für alte Menschen und begann dann sein Musikstudium mit Hauptfach „Kontrabass“. Nebenbei spielt er in einer Jazz-Formation und verdient so nebenbei, um sein Studium mitzufinanzieren.

Bühnenspezifische Daten

Seinen ersten öffentlichen Auftritt erlebte er in der Kirchengemeinde seines Vaters, bei der er zu Festtagen im Gottesdienst (Kantaten) mitspielte. Seine Entscheidung, Musiker zu werden, entstand im Anschluss an einen Wettbewerb bei „Jugend musiziert“. Seither tritt er regelmäßig in verschiedenen Orchestern auf regionaler Ebene auf, ist Mitglied eines studentischen Streicherensembles an seiner Hochschule,

mit dem er mehrmals im Jahr in der Schweiz und in Deutschland auftritt und spielt an Wochenenden in einer Jazzband.

Leiblichkeit

„*Das ist mein individueller Leib – das was ich von mir erlebe und nach außen hin verleibliche.*“ (sozialer Leib) (Schuch 2000, S. 175)

Identität bildet sich im Zusammenwirken von Leib und Kontext im Zeitkontinuum. Sie entwickelt und verändert sich im Lebenslauf. Nach dem Konzept von Petzold (1996) für die Integrative Therapie ruht Identität auf fünf Säulen: Leiblichkeit, soziales Netzwerk, Arbeit und Leistung, Materielle Sicherheit, Werte. Sie formen, stützen und tragen (oder eben auch nicht) die Identität eines Menschen. Die Säule der Leiblichkeit ist bei Jan zu Beginn insofern beeinträchtigt, als er Schwierigkeiten hat, sich selbst zu spüren. Er kann Körpersignale nur undeutlich wahrnehmen. Es ist davon auszugehen, dass sein perzeptiver Leib (s. Leibfunktionsanalyse) teilweise anästhesiert ist.

Soziales Netzwerk

„*Das ist der soziale Kontext, dem ich zugehöre und der mir zugehört, meine Familie, meine Freunde, meine Kollegen.*“ (Schuch 2000, S. 175)

Jan verfügt über einen großen Bekanntenkreis und hat eine stabile Beziehung zu seiner Freundin. Die Beziehung zu seinen Eltern ist von Ambivalenz gezeichnet. Sie wird von ihm häufig thematisiert und bedarf einer Klärung.

Arbeit, Leistung und Freizeit

„*In der ich mich verwirkliche und durch die ich identifiziert werde.*“ (Schuch 2000, S. 175)

Jan wird von seinen Eltern finanziell unterstützt und verdient durch musikalische Aktivitäten (Jazzkonzerte, Kirchenkonzerte, Ensemble-Konzerte) hinzu. Das Gefühl einer professionellen Identität, verbunden mit der Gewissheit „das ist meine Aufgabe“ kommt langsam auf.

Auch in der Freizeit beschäftigt er sich am liebsten mit Musik. Er hört fast täglich Aufnahmen von Jazzgruppen, von Alter Musik, übt fast täglich und ist ständig damit beschäftigt, seine Instrumente zu reparieren, zu verbessern oder umzugestalten. Beim Üben vermisst er das Gefühl der Freude oder der Zufriedenheit darüber, dass er sich täglich überwindet und Disziplin zeigt.

Werte und Normen

Jan leidet unter seiner Angst- und Selbstwertproblematik. Von seinem Elternhaus her wurden ihm sinnstiftende Werte vermittelt. Er lehnt die religiöse Überzeugung seines Vaters ab. Er sieht einen Zusammenhang zwischen der väterlichen Botschaft „nicht gut genug“ zu sein und der Ablehnung väterlicher Werte. Hingegen fühlt er sich aufgehoben in seiner Jazzgruppe, die ihm das Gefühl der Familienzugehörigkeit vermittelt – ein nicht zu unterschätzender Wert – im Gegensatz zur Hochschule, die er als Ort der Anspannung, Nervosität und Unsicherheit erlebt.

Diagnostik

Diagnostik nach ICD-10

F 60.6 „Vermeidend – selbstunsichere Persönlichkeitsstörung“

„Hauptcharakteristikum bei der selbstunsicheren Persönlichkeit ist die übergroße Empfindsamkeit gegenüber der Ablehnung durch andere. Sie zögern, sich auf Beziehungen einzulassen, um nicht Zurückweisung erleben zu müssen. Als prototypisches Merkmal erscheint ein Verharren in einem Konflikt zwischen Bindungs- und Autonomiebedürfnis. Dem entspricht ein mangelndes Selbstvertrauen zu unabhängigen Entscheidungen, um sich nicht der Lächerlichkeit preiszugeben. Sie haben ein starkes Bedürfnis nach Zuneigung und Akzeptiertwerden durch andere.“ (Arbeitsmaterial FPI-Seminar „Persönlichkeitsstörung“)

Prozessuale Diagnostik

„Die Aufgabe der Diagnostik besteht im Erkennen, Benennen, Zuordnen und Erklären der Probleme der KlientInnen. (...) Diagnostik geht also weit über „gute Einfühlung“ in die KlientIn hinaus. Sie ist ein systematischer, theoriegeleiteter Erkenntnisprozess.“ (Rahm et al. 1993, S. 336)

Prozessuale Diagnostik heißt: von den Phänomenen zu den Strukturen. Damit ist gemeint, dass der Therapeut sich an dem orientiert, was der Klient ihm im „Hier und Jetzt“ und an der „Oberfläche“ zeigt. Dies impliziert, dass im Hier und Jetzt seine gesamte Lebensgeschichte in seinem Körper sozusagen anwesend ist (Körper als gelebte Zeit). Die Diagnostik ist prozessual, weil sie sich von Thema zu Thema, von Fokus zu Fokus bewegt. Dabei können die zugrunde liegenden Probleme in unterschiedlichem Licht erscheinen und unterschiedlich bewertet werden. Die prozessuale Diagnostik findet gemeinsam mit dem Klienten Behandlungsziele und wählt die entsprechenden Methoden, Techniken und Medien aus.

Die prozessuale Diagnostik richtet ihre Aufmerksamkeit auf problematische Stimulierungskonstellationen und Entfremdungsphänomene.

Bedürfnisanalyse

„Was sind die Bedürfnisse, Wünsche und Motivationen des Klienten?“
(Petzold 1993, S. 592)

Jan wünscht sich mehr Sicherheit und Lockerheit auf der musikalischen Bühne. Er möchte aufhören, sich zu „verkriechen“ und möchte langfristig ein anderes Leben führen als das bisherige, dem er den Titel gab: „Von Angst zu Angst“.

Problem- und Konfliktanalyse

„Wo liegen Defizite, Traumatisierungen, Störungen und Konflikte, die aufzulösen, zu substituieren oder zu mindern sind? Welche zentralen Beziehungskonflikte fallen ins Auge? Was sind die wesentlichen Coping-Strategien?“ (ibid.)

Als jüngster von drei Brüdern war er derjenige, der am wenigsten Zuwendung von der Mutter erhielt. Die Mutter wird als kühl beschrieben (Defizit). Auch war er derjenige, dem nichts zugetraut wurde: „Lass das, das kannst/darfst du (noch) nicht.“ Dieser Satz wurde zum dysfunktionalen Narrativ, d. h. zu einem fixierten „Schema“. Ein Narrativ ist ein einengendes oder Störungen verursachendes Lebenskript: „Wenn der Wahrnehmungs-, Handlungs- und Beziehungsspielraum (so) eingengt ist (...), sprechen wir von einem Narrativ“ (Rahm et al. 1993, S. 212). Der Begriff „Narrativ“ entspricht dem auf Pierre Janet und in der Folge auf Piaget zurückgehenden Begriff „Schema“, der durch Grawe (1998) in die Psychotherapie eingeführt wurde (vgl. auch Adlers „Lebensstil“).

Seinen Vater beschreibt er als strafend, streng, dogmatisch mit Durchbrüchen von Großzügigkeit, wenn Jan gute Leistungen zeigte. Jan empfand ihn als unberechenbar (*Störung* durch inkonstante Stimulierung). Seine Entscheidungsschwäche („eigentlich ...aber“) und Ambivalenz mögen hier ihre Wurzeln haben.

Als protektiver *Faktor* könnten sein ältester Bruder und sein Großvater bezeichnet werden. Beide sind Musiker und haben ihn maßgeblich unterstützt und beraten, vor allem bei musikalischen und technischen Fragen. Sein Bruder brachte ihm das Notenlesen bei. Sein Großvater kaufte ihm seinen ersten Kontrabass.

Leibfunktionsanalyse

„Wie ist es um die Funktionen des perzeptiven, expressiven und memorativen Leibes bestellt?“ (ibid.)

Zum perzeptiven *Leib* fällt auf, dass Jan Schwierigkeiten hat, sich selbst, seine Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Dazu bemerken Rahm et al. (1993, S. 281): „Wenn die schädigende Einwirkung durch Flucht oder Kampf nicht verhindert werden kann und das spontane Gefühl (...) nicht zum Ausdruck gebracht werden darf, kommt es zu einer Notanpassung. Diese kann dadurch erfolgen, dass die

Wahrnehmung blockiert ist, dass es zu einer Anästhesierung (s. auch „Leiblichkeit“) gegenüber dem Schmerz kommt.“

Aufgrund der beschriebenen problematischen Einwirkungen (s. Problem- und Konfliktanalyse) kann davon ausgegangen werden, dass bei ihm diese erwähnte „Notanpassung“ stattgefunden hat. Die Erfahrung von Machtlosigkeit gegenüber seinem Vater mag zur Überzeugung geführt haben, dass der „Ansatzpunkt der Kontrolle“ („Locus of control“) ausschließlich bei anderen liegt.

Der expressive *Leib* von Jan ist eher in sich gekehrt als „expressiv“. Seine gesamte Körperhaltung besitzt einen schwachen Tonus. Er hat „Gambenschultern“. Wenn er Bass spielt, neigt er dazu, über dem Instrument zu „hängen“, als würde er durch das Instrument gestützt werden.

Der memorative Leib zeigt sich bei Jan besonders in Momenten, wenn er Jazzmusik spielt mit dem dazugehörigen Körpergefühl. In solchen Momenten erlebt er das Spielen als körperlich-sinnliche Befreiung. Er fühlt sich von der Musik getragen. Die tiefen Basstöne „wummern“ im ganzen Körper. Körper, Geist und Seele sind eins. Doch eine Komponente spielt bei ihm eine Rolle: Er „spielt seine Gefühle weg“, weil er das Spielen als Hilfe benutzt, um sich nicht mit der Person oder Situation, die diese Gefühle auslösen, auseinander zu setzen. Hier kommt der Aspekt der Verdrängung bzw. Dissoziation zu Tage.

Ressourcenanalyse

„Was steht dem Klienten als Eigen- und Fremdressourcen, wie soziales Netzwerk, psychische Konstitution (...) Lebenserfahrung zur Verfügung?“ (*ibid.*)

Wesentlich scheint mir an dieser Stelle die Beleuchtung der Eigenressourcen. DIBB stützt sich im wesentlichen auf vier Grundfähigkeiten, die immer gleichzeitig auch Ziel der Arbeit sind:

1. Die Fähigkeit zur *Korrespondenz* ist bei Jan vorhanden. Der Begriff Korrespondenz impliziert Bezogensein: auf Augenhöhe antworten, einander begegnen und sich auseinandersetzen. Die Petzoldsche Schreibweise Ko-Respondenz (1993) unterstreicht den wechselseitigen Austausch und wurde wegen seiner begrifflichen Nähe zu Koexistenz, Kontext und Konsens gewählt. Jans Grundlage zur Korrespondenz ist seine Fähigkeit zur Empathie. Im Verlauf unserer Arbeit wurde die Fähigkeit noch weiter aktiviert in Richtung Intersubjektivität – die Vorstellung, wie sich das Leben aus der Sicht einer anderen Person darstellt. Musiktherapeutische Sequenzen mit dialogischem Spiel waren dabei wesentlich. Hier konnte er sich aufgrund seines kreativen Potentials mehr und mehr auf die Situation einlassen, in der er spürt (nicht „nur“ kognitiv versteht), was sein Gegenüber ausmacht, was und wie die andere Person denkt und empfindet.
2. Das spontane, kreative Potential von Jan halte ich für groß. Er hat jedoch Schwierigkeiten, dies ohne Impuls von außen zu aktivieren. Auch seine Fähigkeit, Neues zu erproben, ist gut ausgeprägt.

3. Die Fähigkeit zur Exzentrizität, d. h. die Fähigkeit, sich selbst und seine Umwelt bewusst zu erleben, zu reflektieren und relativieren zu können, ist bei Jan in Ansätzen vorhanden.
4. Die Fähigkeit zur Regression ist bei ihm gut ausgeprägt, wenn er im geschützten Raum Musik macht. Das hängt mit seinem Rollenverständnis zusammen, das ihm nur Spielraum in der Musik zugesteht. Im zwischenmenschlichen Austausch hat er Mühe, sich emotional einzulassen.

Interaktionsanalyse

Wie sind die Formen der Relationalität ausgeprägt? Auf der Ebene des Kontaktes hat er Probleme. Häufig spielen sich seine *Kontakte* lediglich im Kopf ab, obwohl ein Gegenüber vorhanden ist. Er nimmt zwar innerlich an der jeweiligen Situation teil. Nach außen zeigt er sich passiv und zurückhaltend. Mir gegenüber schildert er, wie er häufig darüber nachdenkt, was der/die andere über ihn denkt. Dann treten seine verinnerlichten Negativkonzepte (Narrative) zu Tage: „Die hält mich bestimmt für durchschnittlich (langweilig)“, was immer wieder zum Kontaktabbruch führt. Stellt sich jedoch ein guter Kontakt ein, so hat er die Fähigkeit zur Begegnung. Unter Alkoholeinfluss beschreibt er sich als locker und wesentlich selbstbewusster. Die Beziehung zu seiner Freundin beschreibt er als stabil.

Widerstand als Fähigkeit, sich gegen Einflüsse auf das Selbst und die Identität zur Wehr zu setzen, äußert er durch eine wiederholte Bemerkung: „Eigentlich geht's mir ja gut.“ Mit diesem Satz versucht er, sich vor negativen Gefühlen zu schützen und die für ihn als fordernd erlebte Realität auszublenden.

Bei Jan fällt eine Abwehrform auf:

Die Anästhesierung. Sie bedeutet: nicht mehr empfinden, nicht mehr wahrnehmen. Mitunter erlebt er sich wie ein Roboter. Anästhesierung ist gleichsam die Grundlage der Verdrängung: Nicht-mehr-Wahrnehmen ist der erste Schritt, Nicht-mehr-Erinnern der zweite. Jan fühlt sich häufig als nach außen hin „funktionsierendes Selbst“.

Verlauf der Behandlung

Einleitung

Während des gesamten Prozesses versuche ich über atmosphärisches Erfassen und szenisches Verstehen Hypothesen zu bilden, die im weiteren Verlauf von DIBB verifiziert oder falsifiziert werden. „Atmosphärisches Erfassen“ bedeutet, den Horizont meiner Wahrnehmung und meines Verhaltens zu erkennen, „szenisches Verstehen“ ihn nach Maßgabe bestimmter Muster zu interpretieren und zu evaluieren“ (Schuch 2000, S. 165). Ich versuche den Klienten ganzheitlich wahrzunehmen und achte auf meine Resonanzen. Ich lasse mich davon leiten, was für Jan im Vordergrund steht, d. h. was er mir als Phänomen bietet, um von dort aus zu den Struk-

turen zu gelangen. Hier kommt die erlebniszentriert-stimulierende Modalität, wie auch die übungszentrierte Modalität zum Einsatz, die im folgenden dokumentiert werden. Mein persönlicher Anspruch ist im Rahmen meiner Praxis, eine für den Klienten subjektive Verbesserung der Ausgangssituation zu erreichen.

Therapeutische Wirkfaktoren (Petzold 1993), die bei DIBB spezifisch zur Anwendung gebracht werden, sind folgende:

1. Einführendes Verstehen
2. Emotionale Annahme und Stütze
3. Hilfe bei Auftritts- und Bühnenbewältigung
4. Förderung emotionalen Ausdrucks
5. Förderung von Einsicht
6. Förderung von kommunikativer Kompetenz
7. Förderung leiblicher Bewusstheit
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen
9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten
10. Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven
11. Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezugs
12. Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens

Diese 12 Wirkfaktoren sind in meinen persönlichen Stil situations- und problembezogen integriert.

Im folgenden werde ich die ersten 9 Sitzungen, sowie die 15. und 16. Sitzung (Prozessanalyse) dokumentieren. Damit der prozessuale Charakter nicht verloren geht, werde ich die Sitzungen 10–14 zusammenfassen. Alle anderen sind jeweils nach fünf Gesichtspunkten gegliedert:

1. **Thema:** Als Überschrift werden die wichtigsten Inhalte der Sitzung benannt.
2. **Prozess:** Hier wird der Verlauf der Sitzung beschrieben, die Heilfaktoren und die verwendeten Techniken werden benannt, Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene werden transparent gemacht, d. h. die bewusstseinsfähige Resonanz, die die Therapeutin auf das, was der Klient ihr entgegenbringt, zeigt.
3. **Interventionen:** Eine Beleuchtung der Sitzung aus methodischer Sicht, d. h. die Heilfaktoren und die verwendeten Techniken werden hier benannt.
4. **Hypothesen:** Im Sinn prozessualer Diagnostik gilt es, Annahmen und Vermutungen, die sich im Prozess ergeben, festzuhalten und auf ihre Verifizierbarkeit zu überprüfen.
5. **Resümee:** Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse.

Die folgende Darstellung von insgesamt 15 Sitzungen dokumentiert den Meso-Aspekt von DIBB. Dies ist der Betrachtungswinkel aus „mittlerem Abstand“. Wie oben bereits erwähnt, soll an ausgewählten Stellen auch der Mikro-Aspekt ver-

deutlich werden. Auf den Makro-Aspekt, d. h. den Prozess in seiner Gesamtheit aus größerem Abstand betrachtet, soll im Gesamtresümee eingegangen werden.

Dokumentation

1. Sitzung (Einzelstunde)

Thema:

Klärung des Settings, akute Angstzustände, Isolation wegen einer bevorstehenden Konzertverpflichtung,

Prozess:

Er erscheint pünktlich, wirkt zurückhaltend, etwas schüchtern, aber kommunikativ. Er berichtet, dass er sich immer mehr in die Isolation zwänge wegen eines bevorstehenden Auftritts, der ihm jetzt schon Angstzustände verursacht. Statt, wie er es vorgehabt habe, seine Konzertliteratur zu üben, habe er sich in den letzten Tagen ins Bett verkrochen. Er könne sich nur schlecht konzentrieren. Außerdem fehle es ihm an Energie, Entschlossenheit und Präsenz, die ihm seine bevorstehende Verpflichtung abverlange. Er wisse nicht, wo er die Kraft hernehmen solle.

Ich hatte vorgehabt, einige „Zentrierungs“ – und „Groundings“-Übungen mit ihm zu machen. Das sind Übungen, die er in meinen vorausgegangenen Seminaren kennen gelernt hatte – Übungen, die helfen, im Körper die Schwerkraft zu spüren, um „Boden unter die Füße“ zu bekommen. Ich registriere, wie er körperlich verspannt ist mit einem angestregten Gesichtsausdruck, woraufhin mich ein Gefühl von Erschöpfung überkommt – geballte Energie im Kopf bei zusammen gezogenem Körper. Da ich mich selbst bis dahin ausgeruht gefühlt hatte, deute ich dies als körperbezogene Gegenübertragung.

Er beschreibt sich als unsicher und bezogen auf seine vergangene Woche: „Ich habe mich versteckt.“ Sein Wunsch ist es, dass wir nicht nur miteinander sprechen. Mein Angebot, zunächst einmal mit Körperwahrnehmung zu beginnen, nimmt er dankbar an.

Er legt sich auf die Praxis-Couch. Ich sitze daneben, und er führt mich, indem er mir über seine wechselnden Körperwahrnehmungen berichtet. Eine kurze durch das Liegen verursachte Entspannung tritt ein, die gefolgt wird von Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich.

Ich bitte Jan, diese Schmerzen mit der Stimme auszudrücken. Es kommen Laute, die die Stimmung von Überdross und Überforderung ausdrücken. Durch das Zulassen, Herauslassen, Verstehen und Würdigen dieser Tonsprache, verbunden mit einer behutsamen Hals-Atemübung und einer Hals-Schulter-Massage, löst sich die Verspannung. Jan nimmt diese Entspannung als Wärmegefühl im Kopf und Schulterbereich wahr. Er entdeckt aber, dass Beine und Becken sich wie „halb-tot“ anfühlen. „Damit muss ich mich nächstes Mal beschäftigen“, beendet er diese Sitzung.

Interventionen:

Einführendes Verstehen (1. Wirkfaktor)

Förderung leiblicher Bewusstheit und Selbstregulation (7. Wirkfaktor) Förderung stimmlichen Ausdrucks (4. + 9. Wirkfaktor)

Förderung psychophysischer Entspannung (7. Wirkfaktor)

Hypothese:

Jan hat autoaggressive Züge. Er kann die Wut nicht zulassen. Er neigt dazu, Wut zu internalisieren. Er hat Schwierigkeiten, sich zu spüren, möglicherweise deutet das auf eine Anästhesierung des perzeptiven Leibes hin. (Ursache: möglicherweise traumatische Erfahrungen im Zusammenhang mit seinem strengen Vater?)

Resümee:

Die Sitzung verlief befriedigend. Ein guter Kontakt (sowohl zu sich selbst als auch zu mir) konnte hergestellt werden.

2. + 3. Sitzung (Doppelstunde)

Thema:

Angst, Abwehr und Auflösung von Körperblockaden

Prozess:

Nach einem Rückblick auf die erste Sitzung setzen wir die Körperwahrnehmung fort. Obwohl er seit der letzten Stunde aktiver war (er übte wieder), wurde ihm bewusst, dass auch beim Kontrabassspielen seine Beine und sein Becken sich wie leblos anfühlen.

Durch leichte Druck- und Gegendruckbewegungen gelingt es ihm, dass seine Beine sich wieder lebendiger anfühlen und zu pulsieren beginnen. Aber dieses Spüren macht ihm Angst. Wenn seine Beine nicht mehr verspannt sind, fühlen sie sich schwach und leicht zitterig an. Sofort zieht er seinen Körper wieder zusammen, spannt die Beine an als Schutz vor der Angst, die mit den aufkommenden Schwächegefühlen verbunden ist.

„In sechs Wochen muss ich vorspielen, das schaffe ich nicht“, meint er plötzlich und hält inne. Realistisch gesehen war bis dahin noch genügend Zeit, um an seinem Programm zu feilen. Deswegen interpretieren wir diesen bedrohlichen Gedanken als intellektuelle Abwehr gegen die Angst, mit dem Loslassen in Schwäche und Hilflosigkeit zu stürzen. Diese Abwehr sollte vor der Angst schützen, die so dominierend war, dass sie das Wissen um die eigene gewachsene musikalische Kompetenz in Frage stellte.

Auf der Körperebene war die Energie wieder in den Kopf geschossen. Sein Körper hatte sich kompensatorisch „entvitalisiert“, fühlt sich eng und leer an. Erneut stehen wir vor der Aufgabe, seinen Angstpanzer zu lösen, wobei wir dieses Mal mit dem Medium „Gong“ einsteigen, das er unter den vorhandenen Instru-

menten auswählte. Das Spiel beginnt mit einem inneren „Achtsamwerden“, einer Aufmerksamkeit für die eigene Gestimmtheit. Er steht vor dem freihängenden Gong. Die Schlägel in beiden Händen pendeln leicht neben dem Körper. Aus diesem „Sich-einpendeln“ auf die eigene innere Schwingung erfolgt der Kontakt mit dem Gong. Jan hört auf die innere Resonanz seiner eigenen Impulse. Aus diesen heraus entwickelt er wieder und wieder Kontakt zum Instrument und nähert sich so einem Klang, der seiner inneren Gestimmtheit entspricht. Die Resonanzbewegungen bekommen eine improvisatorische Qualität. Die Arme mit den Schlägeln greifen weit aus, die Mimik wird durchlässig für die inneren Impulse und lässt Berührtheit sichtbar werden. Ich ermutige ihn, mit dem Gong zu singen. Seine gesungenen Töne bekommen, anders als in der ersten Sitzung, etwas Scharfes, Aggressives. Er bewegt den Kopf frei, sein Gesichtsausdruck erhält trotzig, stolze Züge, als wolle er sagen: „Hör mir mal zu.“ Jan fängt an, seine Beine und sein Becken leicht zu bewegen, und mündet schließlich in weite, kreisende Bewegungen seines Körpers – ein untrügliches Zeichen für energetisches Fließen, Wachheit und Neugier. Er lächelt und berichtet, dass er sich jetzt „total lebendig“ fühlt.

Zum Abschluss der Sitzung ermutige ich ihn, diese Erfahrung auf sein Instrument zu übertragen. Er nimmt den Kontrabass, der in meiner Praxis zur Verfügung steht, geht wieder in die Ausgangsstellung, die er am Gong eingenommen hatte: die Füße als „Wurzeln“ des Standes, schulterbreit mit leicht gebeugten Knien, das Becken und der Rumpf pendeln leicht hin und her. Er ist frei für die Resonanzbewegung. Es entstehen Resonanzen auf seinem Instrument, die die Durchlässigkeit seiner Bewegungen hörbar werden lassen. Die Umsetzung von Bewegung in Klang, von Eindruck in Ausdruck, von Berührtheit in Gebärde, das heißt: die Auflösung retroflektiver Muster gewinnt in diesem Moment eine fundamentale Qualität. Ich spüre und höre: Er ist mit sich selbst in Kontakt gekommen.

Nach einer kurzen Pause im Sitzen für den „inneren Nachklang“ schlage ich einen *intermedialen Quergang* (siehe unten) vor. Er soll das Erlebte in einem Bild festhalten. Der Wechsel ins andere Medium, bei dem die Ebene des symbolischen, analogen Denkens beibehalten wird (Watzlawick 1985), soll die entstandenen Atmosphären, Gestimmtheiten (Böhme 1985, Schmitz 1969) wahrzunehmen, zu erfassen und in weiterer Durchdringung zu vertiefen helfen. Jan malt mit raschen, energischen Strichen verschiedene Gongs, aus denen Gesichter mit Sprechblasen entgegenkommen. Lachende, witzige Gesichter mit Sprechblasen „Magic Moments“, „Nutella“, aber auch strafende, düstere Fratzen mit Sprechblasen „Zähne putzen ist Gott gewollt!“, „In Zweierreihen antreten!“, „Ausschlafen ist ungesund!“, „Was gibt's heute – Arbeiten!“

Das Gonggesicht mit den Riesenaugen und der Sprechblase „Gott sieht alles!“ sticht mir ins Auge. An wen ihn dieses Gesicht erinnert, frage ich. „An meinen Lehrer, aber auch an meinen Vater.“ Plötzlich verdüstert sich sein Gesicht, er ballt seine Hand zu einer trotzigem Faust: „Die können mich mal!“ Ich unterstütze diese Haltung und frage ihn, was er diesem Gesicht entgegensetzen könnte. Er erinnert sich an seinen älteren Bruder, der ihn immer wieder in Schutz nahm und ihm

einmal ein Bildlexikon in drei Sprachen schenkte, das sein heimlicher Schatz war. „Ich habe schon immer gern andere Sprachen gelernt ... wenn ich andere Sprachen spreche, dann bin ich auch selbst anders“, sagt er. Ob er das Lexikon noch besitze, frage ich. Er verspricht es das nächste Mal mitzubringen.

Intervention:

Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation (7. Wirkfaktor), Förderung emotionalen Ausdrucks (4. Wirkfaktor) und kreativer Gestaltung (9. Wirkfaktor) durch kreative Medien (Gong, Kontrabass), Förderung von Lernprozessen durch die Übertragung von Gong- und Stimmerfahrungen auf sein Instrument (Transfereffekt, 8. Wirkfaktor), *Intermedialer Quergang* zum bildnerischen Gestalten zur Vertiefung des Verstehens (12. Wirkfaktor).

Dieser gründet auf der vom „Leibe her“ ansetzenden „Hermeneutischen Spirale“ (Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären), die sich in immer weiterführenden Bewegungen überschreitet und impliziert, dass Wahr-genommenes, Erfahrenes aufgenommen wurde als verkörperte, cerebral in mnestischen Speichern niedergelegte „Informationen über die Welt“ plus der „eigenleiblichen Resonanzen“ auf dieses Aufgenommene – die Bilder und die sie begleitenden Empfindungen. Genauer betrachtet, handelt es sich nicht nur um bildhafte Eindrücke, sondern um komplexe „impressa“ (Petzold 1968), um sequentielle „szenische und atmosphärische“ Holorepräsentationen als gesamtcerebrales Geschehen (gleichsam „Filme“ mit Geräuschen, Gerüchen, Gespürtem), also auch mit dem begleitenden innerleiblichen „Erleben im Prozess“, in der ablaufenden Sequenz des Geschehens.

Hypothese:

Seine intellektuelle Abwehr gegen die Auflösung von Blockaden ist ein Schutz vor der Angst, be- bzw. entwertet zu werden. Er benötigt noch mehrere dieser oder ähnlicher Erfahrungen, bevor er langfristig seinen erwachsenen und gewachsenen Kompetenzen vertraut.

Resümee:

Er gewann Verbindung zur eigenen Ausdruckskraft und Lebendigkeit. Er traut sich über bisher bekannte Grenzen seiner Körperlichkeit und Ausdrucksfähigkeit hinaus.

4. + 5. Sitzung (Doppelstunde)

Thema:

Angst, innere Widersacher und Gefährten

Prozess:

Über den Rückblick auf die letzte Sitzung und die Frage, wie er mit seiner Angst vor dem bevorstehenden Konzert fertig werden könne, erzählt er von einem inneren „Widersacher“, den er schon seit seiner Grundschulzeit kennt, der ihm das Leben schwer macht.

„Was sind seine Botschaften?“ frage ich. „Es ist ein Gefühl – wie ‚Bären-dreck‘“, sinniert er. Ob er dieses Gefühl auf einem Instrument ausdrücken könne? Dieses Mal geht Jan ans Klavier. Überraschenderweise bittet er mich, sein Spiel aufzunehmen – „damit ich das zu Hause noch mal anhören kann ... ich habe das Gefühl, ich muss das immer wieder hören, bis ich verstehe, was dieser Feind mir ständig ins Ohr bläst.“ Er spielt völlig versunken – mir schien die Zeit wie eine „Ewigkeit“ – dabei waren es gerade zehn Minuten.

Er will seine Klavierimprovisation mit mir zusammen anhören, um aus dem Nachklang des Gehörten in weiterer Durchdringung zu einem Verstehen zu kommen. Im nachbereitenden, durcharbeitenden Gespräch über seine Musik versucht er zu erklären, mir verständlich zu machen, was in ihm und mit ihm vorgegangen sei.

Dieser Prozess „persönlicher Hermeneutik“ steht für diese Sitzung zentral. Es geht um einen Prozess gemeinsamer Spurensuche und Spurensicherung, in dem Jan vier Abschnitte seiner Improvisation herausstellt:

- den „Staccato-Abschnitt“, dem er die Überschrift gibt: „Das schaffst du nie, mittelmäßig wie du bist“,
- den Abschnitt mit den abwärts führenden Tonkaskaden, dem er die Überschrift gibt: „Es wird alles böse enden“,
- den „Ta-ta-ta-taaaah“-Abschnitt, dem er die Überschrift gibt: „Wie kannst du nur!“
- den Abschnitt mit den ewig kreisenden Sekund-Intervallen, dem er die Überschrift gibt: „Sisyphus – alles ist umsonst.“

Ich entscheide mich gegen eine tiefende, intensivierende Intervention zugunsten der Arbeit mit den „inneren Gefährten“, um der negativen Involvierung etwas entgegen zu setzen.

Exkurs: „Innere Gefährten“

Das zeitlebens vorhandene Wissen vom „self-regulating-other“ und die zeitlebens hervorrufbaren Vorstellungen vom „evoked companion“ (Rahm et al. 1993, S. 212) bilden ein Reservoir an Gefühlen von Sicherheit, Zugehörigkeit und Verbundenheit. Wenn es zu Störungen oder Defiziten dieser inneren Repräsentanzen kommt (z. B. durch Unterbrechung des Kontaktzyklus zwischen Mutter und Kind), findet diese Verinnerlichung nicht oder nur ungenügend statt. Es kann ein Gefühl der inneren Leere entstehen. Der betreffende Mensch kann sich selbst nicht zum guten Gefährten (Mead) machen und kann keinen befriedigenden inneren Dialog führen. In Momenten von Angst oder Verlassenheit greifen Menschen auf ihre wichtigsten „inneren Gefährten“ zurück, die ihnen Zuspruch und Ermutigung geben. In meiner

Arbeit mit DIBB greife ich häufig auf diese Technik des „inneren Gefährten“ bzw. „inneren Beistands“ zurück, um die Klienten an ihre positiven inneren Ressourcen „andocken“ zu lassen. Eine positive Ressource muss nicht immer ein Mensch sein, es kann auch ein Übergangsobjekt evoziert werden. (s. 7. Sitzung)

Jan willigt zur Arbeit mit dem „inneren Gefährten“ ein. Ich bitte ihn, die Augen zu schließen und sich an Personen oder Gegenstände zu erinnern, die ihm in seinem Leben bedeutungsvoll waren. Dann bitte ich ihn, diese Personen vor seinem geistigen Auge vorbeiziehen zu lassen. Nach einer Weile bitte ich ihn anzuhalten und frage nach, an wen oder was er sich gerade erinnert.

Jan: „An meinen älteren Bruder.“

IT: „Was verbinden Sie mit ihm?“

Jan: „Ich habe ihn bewundert ... der hat so in sich geruht ... war total witzig.“

IT: „Was würde er zu Ihnen sagen, wenn er hören würde, wie Sie sich runtermachen?“

Jan phantasiert, wie er seinem Bruder von seinen „heimtückischen inneren Heckenschützen“ erzählt, die ihn überrumpeln und immer auf die empfindlichste Stelle treffen. Und von diesen grauen Eminenzen, die nichts sagen und das innere „Betriebsklima“ total vergiften. Er phantasiert weiter: Sein Bruder würde diese Teufel einfach abknallen und dann zu ihm sagen: „So, jetzt hör auf mit deinen hausgemachten Monstern. Lass uns lieber 'ne Runde Blues spielen.“

Die Sitzung endet mit dem lapidaren Satz von Jan: „Ich glaube, er hat recht – alles hausgemachte Teufel.“

Wir einigen uns wieder auf eine Doppelstunde zum nächsten Mal, weil er seinen eigenen Kontrabass mitbringen will.

Intervention:

Arbeit mit dem „inneren Gefährten“: Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens, hier auch zum Aufbau positiver „Innenwelten“ positive Attributionen internalisieren (12. Wirkfaktor)

Hypothese:

Es kristallisiert sich immer deutlicher heraus, dass die negativen Botschaften seines Vaters ihn unterschwellig ständig begleiten. Seine Unsicherheiten und Ängste resultieren aus Überforderungsgefühlen gegenüber seinem Vater.

Resümee:

Die intrapsychische Verfassung von Jan konnte stabilisiert werden. Es wird deutlich, dass er sich in einer Veränderungsphase befindet, in der die bisher undeutlich wahrgenommenen Gefühle nun mehr Prägnanz und Sprache finden können.

6.+7. Sitzung

Thema:

Übungszentriertes Arbeiten am Instrument, Realtraining

Prozess:

Jan bringt seinen Kontrabass mit. Er beschreibt wie er seine Hand verkrampft, wenn er an der Bogenspitze forte spielen soll, und wie er auch im pianissimo mit „festgezurrtter Hand“ spielt, ohne dass er es wahrnimmt. Diese Überanstrengung wird ihm meist erst im Nachhinein bewusst, wenn er seine schmerzenden Handgelenke spürt. Er kann es auch hören: Sein Ton ist in seiner Entfaltung behindert.

Diese beeinträchtigende Gewohnheit gehen wir zunächst durch einen kognitiven Erkenntnisschritt an: Wir lokalisieren eine Entspannungsmöglichkeit, die ihm hilft, die Aufmerksamkeit von den angespannten Handgelenken wegzulenken. Er spielt eine Passage, indem er sich auf seine Fingernägel konzentriert, statt wie sonst auf seine Fingerkuppen. Er realisiert den physiologischen Grund: die Fingernägel wirken wie Platten, auf denen sich der Druck verteilt, der von den Fingerkuppen herkommt.

Ich rege Jan an, einen „mentalenen Spaziergang“ durch den Körper zu machen, während er spielt. Er solle sich jeweils auf einen Körperteil konzentrieren, um die Flexibilität oder Verspannung dieses Körperteils zu erforschen. Er beginnt von oben und geht allmählich nach unten: Kopf, Gesicht, Lippen, Kiefer, Zunge, Hals, Schultern, Arme, Hände, Finger, Rücken, Bauch, Becken, Oberschenkel, Knie, Füße. Sein Kommentar: Alle spielen mit!

Zur Entspannung schlage ich einen Durchlauf seines Konzertstückes vor, in dem er beim Spielen „an gar nichts“ denkt. Schon beim ersten Fehler bricht er ab. Es fällt ihm schwer, Fehler stehen zu lassen. Ich ermuntere ihn dennoch weiter zu spielen, indem ich ihm den Unterschied klar mache zwischen dem normalen Üben und diesem Durchlauf, der ihm lediglich Information über sein derzeitiges Können geben soll. Er reagiert darauf mit einer Gelassenheit beim Spiel, die ihn selbst überrascht. Sein Ton entfaltet sich in seiner „Biografie“, die verrät – Jan hat an Lockerheit gewonnen.

Ermutigt durch diese Erfahrung möchte er mir sein Konzertstück von Eccles vorspielen. Wir inszenieren eine Bühnensituation. Ein Podest soll die Bühne markieren, die mit einer Stehlampe hell erleuchtet wird. Ich sitze im Dunkel des Raumes als „Publikum“. Er tritt auf die „Bühne“, verbeugt sich und schaut mich fragend an. Ich frage, wie er sich beim Gang zum Platz auf dem Podest gefühlt habe. Er antwortet: „Wie beim Gang zum Schafott.“

Wir erkunden diesen Satz und sein Implikat: Er ist nicht gewillt, die Führung zu übernehmen, d. h. die Situation in die Hand zu nehmen. Er hasse es, „eine Schau abzuziehen“, woraufhin ich lächle und mit der ironischen Bemerkung kontere: „Immer schön ich selbst sein, oder vielleicht doch lieber ein anderer?“ Er lacht. Er hat die Ironie meiner Bemerkung erkennbar verstanden, bemerkt dann, plötzlich ernst geworden: „Ich habe Angst, dass ich mich lächerlich machen könnte, wenn

ich auf der Bühne eine Rolle einnehme.“ Ich versuche ihm zu vermitteln, dass wir zwar nicht wählen können, ob wir schauspielern, aber die Wahl haben, gute oder schlechte Schauspieler zu sein.

Jan ist neugierig geworden: Was heißt es, auf der Bühne ein guter Schauspieler zu sein? „Das muss ich üben“, meint er grinsend. Er legt sein Instrument zur Seite. Wir beginnen mit dem Realtraining: Ich gebe die Instruktionen für diese Vorübung:

Übung 1. Er tritt dreimal in den Therapieraum ein. Beim ersten Mal imitiert er einen unsicheren, ängstlichen Menschen, beim zweiten Mal einen selbstsicheren, von sich überzeugten Menschen, und beim dritten Mal sucht er einen Mittelweg zwischen beiden Extremen.

Er soll dieses „Als-ob“ in den drei Positionen möglichst intensiv erleben und übertreiben, um die Gefühle, das Atmungsgeschehen, die zuweilen beträchtliche Körperanstrengung deutlich zu spüren und prägnant werden zu lassen. Mit Hilfe von Assoziationen gelingt es ihm, die Hemmschwelle zu überwinden. Vom „Weichei“, zum „Frauerversteher“, zum überheblichen „Belehrenden“ bis hin zum arroganten „Dandy“ findet er schließlich die Rolle, die für ihn stimmig ist: „der wilde Draufgänger“.

Exkurs: Assoziationen sind bei jedem Klienten wirksam, aber bei jedem unterschiedlich ausgeprägt; deshalb ist ihre Wirkung verschieden gewichtet. Ich versuche mit jedem Klienten festzustellen, welche Assoziationen bei ihm die größte Resonanz erzeugen. Eine solche Selbstprüfung kann auch ergeben, dass bestimmte Assoziationen den eigenen Ausdruckstyp bereichern und ergänzen können. Solche Assoziationen werden durch Gesten verstärkt.

Wir wiederholen die Übung an seinem Instrument. Ich leite die Übung an: Er soll wiederum in den o.g. drei verschiedenen Haltungen sich mit seinem Bass auf der Bühne präsentieren, um aus der inneren Resonanz heraus zu spüren, wie die Körpersprache Einfluss auf die Selbstsicherheit nimmt.

Übung 2. Jan geht im Therapieraum auf und ab, abwechselnd mit angespanntem Gesicht, mit großen und kleinen, langsamen und schnellen Schritten, entspannt, gelöst, verkrampft. Dabei merkt er, wie sich seine Körperhaltung auf sein Gefühl auswirkt und umgekehrt.

Für ihn heißt das, dass er bis zu einem gewissen Grad Sicherheit dazu gewinnen kann, wenn er es schafft, im aufrechten Gang die Bühne zu betreten.

Intervention:

Bewegungsbereitschaft durch Bewegung erzeugen
 Lokalisation von Entspannungsmöglichkeiten im Körper
 „Spannungsspaziergang“ durch den Körper
 gedankenloser Durchlauf
 Realtraining auf der Bühne

Hypothese:

Die repressiven väterlichen Botschaften haben sich auch in seiner Körpersprache „eingraviert“. Die Hypothese „Vaterproblematik“ hat sich bestätigt. Sie wirkt nicht nur mental. Auch in seiner Körpersprache und seinem Bühnenverhalten hat sie Spuren hinterlassen.

Resümee:

Jan benötigt besonders die Förderung leiblicher Bewusstheit und eines erlebnisaktivierenden Lebensstils (s. 4.1 erlebniszentrierte Modalität, 7. Wirkfaktor).

8. Sitzung (Einzelstunde)**Thema:**

Bühnenpanorama (s. o.: „Prozessuale Diagnostik“)

Prozess:

Jan möchte an der vergangenen Sitzung anknüpfen und fragt mich, ob ich ihm weitere „Regiewerkzeuge“ vermitteln könnte.

Wir beginnen mit einer „Bewusstseinsübung“ – entspannte Sitzposition, Augen schließen, bewusst ein- und ausatmen, Atem finden, kurze Heranführung an das Thema „Bühne“. Jan betont wieder, dass ihm Grundsätzliches fehle – er hasse zwar amerikanische Selbstdarstellungs-Vermarktung, aber er möchte sich selbst gern gut finden, wenn er auf eine Bühne tritt.

An dieser Stelle scheint es mir notwendig, den Fokus „Bühne“ besonders intensiv zu explorieren und zu bearbeiten. Hier lässt sich mittels der Panoramatechnik die thematische Linie „Bühnenerfahrungen im Längsschnitt“ untersuchen.

Ich wähle die für mich relevante Form des „dreizügigen Bühnenpanoramas“, das auf die Erkenntnis der Longitudinalforschung (Rutter 1988, Petzold et al. 1993) zurückgreift, dass die menschliche Persönlichkeit in ihren gesunden und kranken Dimensionen aus der Interaktion von „pathogenen Erfahrungen“, „salutogenen Erlebnissen“ und „prolongierten Mangelserfahrungen“ verstanden werden muss.

Diesen Zusammenhang mache ich Jan einsichtig, indem ich in der Einstimmungsphase folgendes erkläre: „Verhalten auf der Bühne wird durch drei Erfahrungsformen bestimmt: 1. die guten Bühnenerfahrungen, die einen aufbauen und in der Entwicklung fördern, 2. die negativen Erfahrungen, die einen belasten und geschadet haben, 3. die Mangelserfahrungen, bei denen einem etwas gefehlt hat, das man für die Entwicklung notwendig gebraucht hätte.“

Ich fordere Jan auf, diese drei Erfahrungsströme aufzuzeichnen und die Art und Weise, wie sie sich wechselseitig beeinflusst haben. Ich überlasse es ihm, welche Form der Bearbeitung er wählt. Er könnte figürlich arbeiten, Beschriftungen verwenden oder sich nur in Form und Farbe ausdrücken. So entstehen Bildserien von Ereignissen, die in Ereignisfolgen eingebettet sind, so kann ein übergeordneter

Sinn verstanden werden, der Verbindungen über die Zeit hin ermöglicht und Synopsen entstehen lässt.

Jan entscheidet sich für die reine Bildform. Nach einer langen Pause beginnt er, mir sein Bild zu erklären. Das entstehende Bild zeigt eine deutliche Zweiteilung in einen belastenden, leistungsorientierten und einen gesundheitsbezogenen, schützenden Strang. Die „Kette der widrigen Bühnenereignisse“, die er als schwarze dicke Punkte markiert, dominieren. Er denkt dabei an seine ersten „peinlichen Klavier-Muggen“, („Mugge“ bedeutet in der musikalischen Umgangssprache „Musikalisches Unterhaltungsgeschäft“) die er als Qual empfand, wegen seiner „blaufingerkalten“ zittrigen Hände. Der positive, schützende Strang des Panoramas beginnt mit einem pinkfarbenen (sic) Kontrabass. „Der war meine Rettung. Ein Instrument, das ich eigenständig auswählte (und nicht, wie das Klavier, „spielen musste“), obwohl es mein Vater nicht besonders leiden konnte und meine Mutter einfach „lächerlich“ fand.“ Ich frage: „Warum lächerlich?“ Jan: „Als Kontrabassist lebt man immer an der Grenze zur Lächerlichkeit, außerdem hat Quantz gesagt, dass die Kontrabassisten nicht gerade die gescheitesten Musiker sind. So nach dem Motto, wer sonst kein Instrument schafft, der spielt halt Kontrabass. Dafür reicht es immer noch irgendwie.“

Die Exploration ergibt weitere „protektive Erfahrungen“ – das Spiel mit seinen beiden Brüdern, die Kantateneinsätze in der Kirche, seine erste Kontrabass-Lehrerin, die Werkstatt, in der er selbst Hand anlegen durfte bei anfallenden Reparaturen oder Korrekturen (Saiten, Steg).

Die hohe Identifikation mit seinem Vater zeigt sich im Panorama darin, dass Jan die dunkelrote Leistungskurve seines Vaters als seine eigene fortzeichnet. Mit 18 Jahren erlebt er seinen „musikalischen Höhepunkt“ als Kontrabassist. Er gewinnt einen zweiten Preis bei „Jugend musiziert“ – angedeutet durch eine gelbe Sonne im dunkelroten Strom. Ich zitiere ihn: „Eigentlich hätte ich mich diesem Wettbewerb ja nicht stellen müssen, aber irgendwie hat mich das Risiko gereizt. Am meisten hat es mich weiter gebracht, dass ich trotz meiner Angst vor den Juroren mich überwunden und gespielt habe. Danach habe ich mich wie der „king“ gefühlt und natürlich gehofft, dass es beim nächsten Mal wieder klappt.“

Leider geschah das Entgegengesetzte. Der Erwartungsdruck, unter den er sich selbst setzte und den er von außen phantasierte, führte zu negativen Konsequenzen: Er begann sich ständig zu beobachten, verlor seine unbefangene Spielfreude. Der soziale Druck, unter dem er sich fühlte, „alles im Griff“ haben zu müssen, hatte einschneidende Folgen: Sein Ton auf dem Bass war in seiner Entfaltung gestört. Seine Greifhand begann sich zu verkrampfen. Sein Lebensgefühl: nichts als Stress. Stress im Unterricht, Stress zu Hause – den Stress malt er als schwarze Krallen, die seinen Hals zusammendrückt. Ein grüner Streifen hinter der schwarzen Krallen zeigt eine positive Ausnahme – die Bekanntschaft (später Freundschaft) mit einer Jazzgruppe, die ihn als Bassisten aufnimmt – eine neue Bühne, die er als (fast) stressfrei und entlastend empfindet, ganz im Gegensatz zu den blauen und schwarzen Wolken, die den grünen Streifen unterbrechen und verdunkeln, die er

als Symbole für seine Erfahrungen an der Musikhochschule wählt. Er hat wenig Kontakt zu seinen Mitstudenten, allerdings eine Freundin und einen Instrumentallehrer, den er bewundert, der aber von ihm verlangt, dass er seine Spielweise in allen Details übernimmt.

Jan bedankt sich für die Arbeit am Panorama. Stolz nimmt er sein Bild mit nach Hause, er will es seiner Freundin zeigen.

Intervention:

Bewusstseinsübung

kreative Medien, Technik: dreizügiges Bühnenpanorama (9. Wirkfaktor)

stützende Technik; verbale bzw. emotionale Stützung (2. Wirkfaktor)

Hypothese:

Meine Hypothese zur „Vaterproblematik“ erweist sich als zutreffend. Neu hinzukommt der Aspekt der Identifizierung mit dem Vater. (Jan selbst pointierte diesen Aspekt mit einem Witz: „Die größten Kritiker der Elche, werden später selber welche.“)

Resümee:

Ich spüre die veränderungswirksame Kraft eines solchen Panoramas, das Jan aus der berührten Distanz eine „Aufsicht auf sein Bühnenleben“ zu vermitteln vermochte. Dieses Instrument erlaubte ihm eine Gesamtansicht, die er bisher nicht in dem Maße besaß. Er bedankt sich am Ende der Sitzung, ein Zeichen, dass in ihm etwas „ins Fließen“ gekommen ist.

Kurze Zusammenfassung der Sitzungen 9. – 14.:

In der 9. Sitzung thematisiert er den Kontakt, den er zu sich selbst gefunden hat. Körperlich spürt er sich wärmer. Und er hat eine neue Einstellung zu seinem Körper gefunden, die er in folgenden Worten wiedergibt: „Es ist in Ordnung, schwach zu sein. Ich bin trotzdem stark genug. Ich werde das Konzert trotzdem schaffen.“ Die 10. und 11. Sitzung gilt ausschließlich der Vorbereitung seines Auftritts. Übungen für die Bühne stehen im Vordergrund, beginnend mit einer Bewusstseinsübung (s. 8. Sitzung), übergehend zur „schauspielerischen“ Einübung einer souveränen Haltung:

- Wir üben den federnden, energievollen, aber nicht nervösen Gang;
- wir üben eine Kopfhaltung, die Sicherheit und Beherrschung der Situation signalisiert („wie ein König“, „als würde der Kopf hinten an den Haaren nach oben gezogen“);
- wir üben vorbereitende Bewegungen beim Hinsetzen und Stimmen des Instruments, die eine „gelöste Spannung“ besitzen;
- wir üben, wie man durch eine äußere Haltung einen inneren Zustand beeinflussen kann (s. „Als ob“, 6.+7. Sitzung), Beispiel: er versetzt sich innerlich in einen hochmotivierten, angriffslustigen Zustand, nimmt diese Haltung will-

kürlich ein und führt die Bewegungen aus, die diesen Zustand signalisieren. Die Wirkung dieser „körperlichen Hochstapelei“ hat Folgen: sie begünstigt und lockt innere Sicherheit herbei.

- Wir wiederholen die Übungen zur Spannung und Entspannung am Instrument (s. 6.+7. Sitzung, „mentaler Spaziergang“).

Resümee:

Jan realisiert: Auftreten kann und soll man üben!

Die äußere Haltung beeinflusst die innere Haltung.

Die Chancen des Auftritts kann man einplanen – soll man nicht verschenken.

Lockerheit am Instrument und Spannung bedingen einander, deshalb ist das Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung wichtig. So erfährt Jan: Lockerheit entsteht durch Spannung.

Die 12. und 13. Sitzung (Doppelstunde) schlagen den Bogen zur Selbstinstruktion unter „Rampenlicht-Bedingungen“. Ein „Probeauftritt“ ist geplant, bei dem Jan zwei weitere Mitstudenten aus seinem Fach mitbringt, die als „Publikum“ fungieren und anschließend Feedback geben sollen.

Er beginnt mit einer von mir angeleiteten Kurzentspannung hinter der Bühne (s. „aktive Entspannung“ in meinem Buch *Vom Lampenfieber zur Vorfreude. Sicher und souverän auftreten*. Heidelberg 2004). Bevor er auf die Bühne tritt, rekapituliert er seine Haltung (in Bezug auf Körperbewegung und Auftreten):

- Ich bestimme und beeinflusse den Zustand meiner Zuhörer.
- Ich führe meine Hörer durch die Musik, bringe sie durch prägnante Bewegungen zum Nachvollziehen meiner musikalischen Aussagen.
- Ich zeige mich, indem ich innerlich sage: „Hört mir mal alle zu!“
- Ich gewöhne mich daran, bei Fehlern freundlich zu lächeln. (Das erzeugt Gemeinsamkeit, auch das Publikum wird durch ein Lächeln angesteckt – Resonanzeffekt.)

Nachdem er sein Programm gespielt hat, gibt jeder der Anwesenden ein gezieltes Feedback. Wir teilen ihm mit, wie wir ihn in seinen Bewegungen, seinem Ausdruck, seiner Spielweise und seinem Bühnenverhalten erlebt haben. Diese Rückkoppelung erfolgt nicht nur durch verbale Statements, sondern auch durch Spiegeltechnik, Verhaltensimitation, um Jan sein (musikalisches und bühnentechnisches) Verhalten vor Augen zu führen und ihm die dahinterstehende Haltung zu verdeutlichen.

In der 14. Sitzung wird das Material des Feedbacks einer Untersuchung und Bearbeitung unterzogen. Bei Jan ging es um folgende Verbesserungsvorschläge:

1. mangelnder Blickkontakt zum Publikum,
2. seine freien Einsätze beginnen unvermittelt, ohne Vorbereitung,
3. seine musikalische Kommunikation könnte verbessert werden durch unterschiedliche Gewichtung von Wichtigem und weniger Wichtigem (wo alles wichtig ist, ist nichts wichtig!).

ad 1) Jan schweift auf der Bühne mit seinen Blicken ins Leere. Er weicht den Zuschauern oder Hörern aus. Er guckt häufig auf den Boden. Wir üben einen Augendialog:

Er stellt sich vor, ein Konzert zu beginnen. Er nimmt mit den Hörern Augenkontakt auf. Sein Blick wandert durch den Raum, da gibt es freundliche, gelangweilte, verkniffene, erwartungsvolle, gespannte Augenpaare. Er sucht sich ein Augenpaar aus, bei dem er sich besonders wohl fühlt und verharrt dort eine Weile. Dann fängt er an zu spielen. Später während einer Pause zwischen den Stücken kehrt er wieder zu seinem gewählten Augenpaar zurück und genießt die Zustimmung und das Wohlwollen, das ihm entgegen kommt.

ad 2) Vor dem Einsatz versetzt er sich in die Stimmung und den Rhythmus des jeweiligen Stückes und vor-erlebt sie als eine Art „inneren Swing“. Er übt diese Vorbewegung, die schon lange vor dem ersten Ton ansetzt und in das Stück hineinwirkt.

ad 3) Wir erarbeiten sogenannte „Wichtigkeiten“, die eine Stelle als wichtiger erscheinen lassen als das Übrige. Er entscheidet sich für eine bestimmte musikalische Wendung, die er als Erkennungspunkt „markiert“, um eine spätere Variante daran anzuknüpfen. Er wählt ein plötzliches Diminuendo, das er als späteren Bezugspunkt durch Ähnlichkeit festmacht und immer wieder leicht variiert. Als Hörerin nehme ich die Ähnlichkeit wahr und stelle fest: Er führt mich mit dieser „Markierung“ durch das Stück, als würde er fragen: „Erinnerst du dich?“ Ich verstehe den gestifteten Sinn im Zusammenhang. Jan geht auf die Suche nach weiteren musikalischen Regiewerkzeugen (Dur-Moll-Wechsel, Klangfarbenwechsel, prägnante rhythmische Ereignisse).

Hypothese:

Jan hat erfasst, wahrgenommen und verstanden, der kreative Akt künstlerischen Übens bedeutet: Fragen stellen.

15. und 16. Sitzung

Thema:

Nachbesprechung des Konzertes, „Reste“, Imagination mit Zukunftsausrichtung, Expression „Sich zeigen“, Ressource „der Risikofreudige“

Prozess:

Jan eröffnet die Sitzung mit den Worten „Eigentlich geht es mir gut“. Ich hinterfrage diese ambivalente Botschaft. Er berichtet von seinem Konzert, das ihm erstaunlich gut glückte, mit Ausnahme kleiner Intonationsschwächen, die mit seiner Überspannung zusammenhängen. Und er berichtet stolz, dass er als Folge zu einer Konzertreihe nach Istrien eingeladen wurde, was mit einer dreiwöchigen Reise

verbunden ist. Für uns bedeutet das den vorläufigen Abschluss unserer Arbeit, weil er sich in den Semesterferien für eine „Übklausur“ zurückziehen möchte.

Auf die Frage, was ihm an unserer Konzertvorbereitung wichtig war, antwortet er: „Ich bin stolz auf das, was ich im Ernstfall umsetzen konnte, aber da gibt es noch einiges an Arbeit. Ich will einfach noch freier werden.“

Ich greife diesen letzten Satz auf, um seine gegenwärtige Situation und seine angedeuteten Zukunftswünsche einzubeziehen. Um diese Zielsetzung zu gewährleisten, steige ich ein mit einer geleiteten Imagination, die zu einer Überschau über das, was ist, zu dem, was sein soll, hinführt.

Nach einer kurzen Entspannungs- und darauf folgenden Zentrierungsübung (Strecken, Dehnen, Gähnen und festem Aufliegen auf dem Boden, so dass er „Boden unter den Füßen hat“), fordere ich ihn auf, einmal in die Rolle eines wohlwollenden neugierigen Beobachters zu gehen, der auf seine Lebenssituation schaut:

„Wie geht es dem Jan gerade? Was sieht der Beobachter in Jans Lebenssituation?“ (Ich wechsele dann zwischen dem Beobachter und Jan selbst, um vom distanzierten Blick zu einer „engagierten Distanz“ zu gelangen.) „Was sehen Sie in Ihrer Lebenssituation: was nährt, was unterstützt, was schadet, was belastet? Welche Resonanz spüren Sie in Ihrem Körper? Wo erleben Sie sich weit und hell, oder eng und düster?“ (Sensibilisierung der Leiblichkeit, damit Jan mehr mit sich selbst in Kontakt kommt.) „Welche Atmosphären berühren Sie, wie verhalten Sie sich, wo sind Sie zurückhaltend?“

Diesen Anweisungen wird viel Zeit gegeben, so dass innere Resonanzen aufkommen können. „Fragen Sie sich, wohin zieht es mich, wohin gehen meine Wünsche, Hoffnungen? In welche Richtung gehen meine Ziele? Könnte es so weitergehen?“ (Sensibilisierung für emotionale Grundtönung, für das „Lebensgefühl“, Exploration der Zukunftsausrichtung.)

Von der imaginativen Ebene aus versuche ich, auf die expressive Ebene über zu leiten. Hier bietet sich ein Rollenspiel oder eine musiktherapeutische Vignette an, um den Kontakt mit sich selbst zu vertiefen.

Jan entscheidet sich für eine musikalische Improvisation. Die flüchtigen Bilder seiner Imagination sollen Form und Gestalt gewinnen, damit vertiefte Auseinandersetzungen mit seinen „facts of life“ möglich werden. Die Instrumente werden in diesem Geschehen zum „Intermediärobjekt“ (Rojas-Bermúdez 1983), das eine Brücke zur Kommunikation mit anderen schlagen soll.

Exkurs

Ich unterscheide „Übergangsobjekte“ (Winnicott 1953), mit denen der Klient selbstbezogen „spielt“, um sich selbst zu begegnen, von Intermediärobjekten, die eine kommunikative Brücke zu anderen bilden.

Jan stellt seine Improvisation unter den Titel „Sich zeigen“. Er wählt drei Instrumente: Gong, Marimbaphon, Pauke. Mir weist er das Klavier zu: „Damit können

Sie mich begleiten, wenn es nötig ist.“ Nach einem Warm-up (einem Einschwingen des Körpers, um Kontakt zu den inneren Impulsen zu erhalten): „Lassen Sie diesen Impulsen freien Lauf, lassen Sie sie über den Leib in die Gestik, Haltung und Spielbewegung dringen.“ Ich ermutige auf diese Weise Ausdrucksverhalten, und helfe ihm dabei, aus seiner anfänglichen Scheu und Scham, sich oder etwas von sich zu zeigen, herauszuführen.

Methodisch und didaktisch ist es wichtig, dass ich die auftauchenden Phänomene aufgreife und benenne, um eine prozesshafte Feinspürigkeit zu fördern. „Spielen Sie, was jeweils in Ihnen aufkommt, ohne Zensur, ganz wie es sich zeigen will.“ (Erlaubnis aus der Position wohlwollender „Beistände“ [s. 4.+ 5. Sitzung „innere Gefährten“], die den bewertenden, abwertenden verinnerlichten Stimmen entgegensteuern soll, um „Toxisches“ abzupuffern, das musikalische Gestaltung verhindert.)

Die musikalische Erfahrung der Improvisation, die äußere Parallelen zur Improvisation in der 4.+ 5. Sitzung aufweist – wieder vier Abschnitte – unterscheidet sich dennoch grundlegend davon. In der Kommunikation mit mir (Klavier) erlebt er beim Einsatz der Pauke, dass er auch einen „Draufgänger“, einen „Ausgeflippten“ und einen „Risikofreudigen“ (Marimbaphon) in seinem „inneren Team“ mit sich führt.

Diese Erfahrung greife ich auf und schlage einen zweiten Durchgang vor, bei dem er ein Element seiner Improvisation aufgreift und wie mit dem Vergrößerungsglas nochmals spielt. Er wählt seinen „risikofreudigen Teil“. Obwohl es sich in der Regel bei der „Vergrößerung“ um die musikalische Durchdringung eines Details handelt, werden Aspekte als komplex und klar zugleich erlebt.

Ich frage: „Kennen Sie so einen ‚Risikofreudigen‘, vielleicht von früher oder aus anderen Zusammenhängen?“ Jan verneint, aber er erinnere sich an jemanden – seinen Großvater, der vor Leuten immer ganz groß heraus gekommen sei. Ich ermuntere Jan, seinen Großvater mental herbeizurufen und durch Großvaters Stimme in seinem Ohr, sich von dieser Qualität anstecken zu lassen.

Bei diesem Vorgehen steht die Mobilisierung von Ressourcen im Vordergrund.

Jan stellt zu seinem Erstaunen fest, nachdem er vom Marimbaphon zum Klavier überwechselte („das Marimbaphon passt nicht mehr, ich brauche ‚was Kräftigeres“), dass er mit einer Kraft in sich in Berührung kam, die er bisher so nicht kannte. Sein Kommentar: „Ich glaube, ich muss einfach mehr zu meinem Großvater hinüber schauen, damit mein Vater sich nicht so breit macht in mir.“

Er beginnt mit kräftigen Strichen seine Beine zu massieren, dann die Arme und sagt: „Jetzt möchte ich an den Kontrabass ... ich will wissen, wie ich spiele, wenn ich mich stark fühle ... ich will hören, wie es sich mit ‚Großvater-Energie‘ spielt.“

Er nimmt sich anschließend an sein sehr ausdrucksstarkes, mitunter auch ruppiges Spiel ausnehmend viel Zeit, setzt sich ganz langsam, sein Gesicht hat einen neuen Ausdruck bekommen, und sagt: „Ich glaube, da geht’s lang.“

Intervention:

Geleitete Imagination

Expression mit kreativen Medien (Instrumente)

Technik: Aufmerksam machen

Arbeit mit Intermediärobjekt

Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens durch „intramediale Vergrößerung“ (positive Zuschreibungen internalisieren, 12. Wirkfaktor)

Erarbeitung positiver Zukunftsperspektive

Hypothese:

Jan hat in dieser Sitzung eine bisher immer unterschwellig vorhandene Problematik (Vater) auflösen bzw. durch eine positive Ressource (Großvater) ersetzen können. Er hat größere Rollenflexibilität gewonnen. Eine langfristige Umsetzung dieser Erkenntnisse bedarf der Nacharbeit (eine Fortsetzung unserer Arbeit ist nach den Semesterferien geplant!). Die Nacharbeit müsste fokussieren auf: 1. Stärkung der Ressource „Mut“ (keine negativen Selbstanweisungen), 2. spezifische Stärkung der Ressourcen „Mut zur Rolle“, „Mut zur Übertreibung“, „Mut zur Geste“, 3. Umgang mit Fehlern („Fehlertoleranz“).

Resümee:

Eine Sitzung von hoher emotionaler und musikalischer Dichte, die punktuell Jans Entwicklungsmöglichkeiten aufzeigen konnte. Jan möchte seine Arbeit im nächsten Semester fortsetzen.

Gesamtresümee

Die hier dokumentierten 16 Sitzungen gingen insgesamt über einen Zeitraum von einem halben Jahr. Im Verlauf von DIBB wurde deutlich, wie „effektiv“ der Einsatz kreativer Medien und intermedialer Quergänge für die Arbeit mit meinen Klienten ist (besonders in der erlebniszentrierten Modalität). Jan kam auf fast „spielerische Weise“ mit seinen Bühnenängsten in Berührung (z. B. beim Bühnenpanorama). Er kam mit seiner Biografie in Kontakt, mit Atmosphären und Szenen seiner musikalischen Bühne, und er lernte seine Körperresonanzen spüren. Dies hatte nicht nur Auswirkungen auf sein seither entspannteres Instrumentalspiel, sondern auch auf das Verhalten auf der Bühne. Er wirkt insgesamt sicherer. Seine Spielhaltung und sein Bühnenverhalten sind natürlicher und gelöster geworden.

Eine sichtbare Veränderung ist sein erstes Auslandsengagement (Istrien) und sein damit zusammenhängendes diszipliniertes Üben, das auch für ihn eine nachhaltige Verhaltensänderung bedeutet.

Aus meiner Sicht haben sich in mehreren Bereichen objektive Veränderungen ergeben, die mit den 12 Heilfaktoren zumindest in Verbindung stehen:

- seine leibliche Bewusstheit hat zugenommen

- es fällt ihm leichter, über Gefühle zu sprechen
- er hat begonnen, seine Narrative – fixierte Muster – in Frage zu stellen und zu korrigieren
- er hat einen wichtigen Integrationsprozess in der Beziehung zu seinem Vater eröffnen können
- er hat Einsicht in Zusammenhänge seiner Bühnenangst gewonnen
- sein Verhalten auf der Bühne ist selbstbewusster geworden
- seine Haltung und sein Kontakt zum Instrument haben sich verbessert.

Literatur

- Böhme, G. (1985): Anthropologie in pragmatischer Hinsicht. Frankfurt: Suhrkamp
- Flammer, A. (1990): Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung. Bern: Huber
- Frohne, I. (1981): Das Rhythmische Prinzip. Lilienthal: Eres
- Frohne-Hagemann, I. (1990): Musik und Gestalt. Klinische Musiktherapie als integrative Psychotherapie. Paderborn: Junfermann
- Frohne-Hagemann, I., Pleß-Adamczyk, H. (2005): Indikation Musiktherapie bei psychischen Problemen im Kindes- und Jugendalter. Musiktherapeutische Diagnostik und Manual nach ICD 10. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Grawe, K. (1998): Psychologische Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe
- Müller, L., Petzold, H. G. (1997): Musiktherapie in der klinischen Arbeit. Integrative Modelle und Methoden. Gustav Fischer, Stuttgart et al.
- Petzold, H. G. (1993): Integrative Therapie, 3 Bde. Paderborn: Junfermann
- Petzold, H. G. (1996): Der „Andere“ – das Fremde und das Selbst. Tentative, grundsätzliche und persönliche Überlegungen anlässlich des Todes von Emmanuel Levinas (1906–1995). In: *Integrative Therapie*, 21/2–3, 319–349. Paderborn: Junfermann
- Petzold, H. G., Sieper, J. (Hrsg.) (1993): Integration und Kreation. 2. Aufl. 1996 Paderborn: Junfermann
- Petzold, H. G., Sieper, J. (2003): Wille und Wollen in der Psychotherapie. 2 Bde. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Priestley, M. (1983): Analytische Musiktherapie. Stuttgart, Klett-Cotta
- Rahm, D. et al. (1993): Einführung in die Integrative Therapie. Paderborn: Junfermann
- Rojas-Bermúdez, J. G.: Die Puppe und Medien als Intermediär-Objekte. In: *Integrative Therapie* 1/2 (1983), 27
- Rutter, M. (1988): Studies of psychosocial risk. The power of longitudinal data. Cambridge: Cambridge University Press
- Schmitz, H. (1964–1982): System der Philosophie, 10 Bde., Bonn: Bouvier
- Schroeder, W. (1995): Musik – Spiegel der Seele. Paderborn: Junfermann

- Schuch, W. (2000): Grundzüge eines Konzeptes und Modells „Integrativer Psychotherapie“. In: Petzold, H., (2000) *Integrative Therapie*, Jubiläumsausgabe. Paderborn: Junfermann
- Strobel, W. (1990): Von der Musiktherapie zur Musikpsychotherapie – Kann aus der Musiktherapie eine anerkannte Form von Psychotherapie werden? *Musiktherapeutische Umschau* 11(1990), 313–338
- Tarr, I.(1990): Bulimie und Widerstand. Ein musiktherapeutisch orientierter Ansatz. Heidelberg: Asanger
- Tarr, I. (2004): Vom Lampenfieber zur Vorfreude. Sicher und souverän auftreten. Heidelberg und Kröning: Asanger
- Tarr, I. (2008): Bühnenangst bei Musikern. Differentielle integrative Behandlung von Bühnenangst (DIBB). Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum Verlag. Band 6. Marburg: Tectum
- Tarr, I., (2009): Lampenfieber. Stark sein unter Stress. Freiburg: Herder
- Watzlawick, P. (Hrsg.) (1985): Die erfundene Wirklichkeit. Beiträge zum Konstruktivismus. Bern: Huber
- Winnicott, D. W. (1953): Transitional objects and transitional phenomena: a study of first not-me possession. In: *International Journal Psycho-Analysis* 3, 89–97; dtsh. Übergangsobjekte und Übergangsphänomene. *Psyche* 23 (1969), 666–682

Dr. Irmtraud Tarr, Palmstrasse 9, 79618 Rheinfelden