

Wir hören nur mit dem Herzen gut Hören und Wahrnehmen in Ko-Resonanz mit der Natur

We Can Only Hear Clearly with the Heart Hearing, Perception –in Co-Response with Nature

Stefan Klar, Kempten

In einer global fortschreitenden Entfremdung unseres Lebens von unseren Naturbezügen, verändert sich auch unser Hören und Wahrnehmen. Der hörende Mensch, der hörende Therapeut, der in innerer Entsprechung auf die Mitwelt, die Mitschöpfung Resonanz gibt, erfährt sich anders im erweiterten Polylog mit der Natur.

Der Beitrag beschäftigt sich mit dem Hören im Naturraum und reflektiert Veränderungen und Bereicherungen therapeutischer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, wenn sie in unterschiedlichen Naturräumen stattfindet, die Natur also als Cotherapeutin wahrgenommen wird. Vor allem in einigen kurzen Vignetten aus den Stundenprotokollen, wird von den Erfahrungen langjähriger praktischer Arbeit berichtet, wo nach eigenen Konzepten gesucht wird, Integrative Musiktherapie um naturtherapeutische Elemente zu erweitern.

Konnektiert werden Überlegungen und Erfahrungen, die sich mit dem Wahrnehmen des Heilenden der Natur beschäftigen und es wird ferner der Veränderung der therapeutischen Beziehung im Draußen-Setting nachgegangen, um letztendlich dem „Hören mit dem Herzen“, als notwendige und heilende Konsequenz, das Schlusswort zu geben.

In the evolving global alienation of our lives away from that of human nature, our hearing and perception also changes. The hearing person, the hearing therapist, who, at the internally corresponding co-existing world, lends resonance to co-creation, experiences herself differently in an enhanced polylog with nature.

This article deals with hearing in a natural environment and reflects changes and benefits of therapeutic work with children and adolescents, when it occurs in a variety of natural environmental settings, recognizing nature as co-therapist. Primarily by means of session protocols from several short vignettes drawing from many years of practical experience, new concepts are sought as an attempt to expand Integrative Music Therapy with elements from Nature Therapy. Considerations and experiences, recognizing and exploring the healing properties of nature, are then connected. In conclusion, changes in the therapeutic relationship in the outdoor setting are explored to ultimately achieve a “hearing with the heart” as a necessary and healing consequence.

Einleitung

„Horch, was kommt von draußen rein – wird wohl mein Feinsliebchen sein.
Geht vorbei und schaut nicht rein – wird's wohl nicht gewesen sein“.

Darum soll es hier gehen, auf das zu horchen, was draußen vorbeigeht oder reinschaut, ob es Feinsliebchen oder Feinsböschchen oder ein ganz Feinsandres ist. Wie horche ich nach ´draußen´ und wie verändert sich das Hören, wenn sich das Draußen verändert?

In der Integrativen Therapie gibt es ein einziges „Dogma“ und das lautet: das Einzige, was Bestand hat, ist die Veränderung – oder wie die, Heraklit zugeschriebene, Kurzformel es ausdrückt: *panta rhei* = alles fließt.

Alle Erfahrungen, die das Leben für uns bereithält, verändern auch die Ansätze, Ideen und Schwerpunkte der therapeutischen Arbeit. Und so suche ich Verbindungen, Konnektionen zwischen den Ansätzen der Integrativen Musiktherapie, dem Lautenisten, dem Tiroler Bergwanderführer und begeisterten Bergsteiger und Erfahrungen aus vielen Jahren musik- und naturtherapeutischer Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen herzustellen.

In meinem Beitrag beschäftige ich mich zuerst mit dem Hören an sich, dem hörenden Wahrnehmen des tönenden Menschen:

- *Was ist hören, wahrnehmen?*
um dann über meine Gedanken und Erfahrungen zu reflektieren, die sich mit dem Hören in der Natur befassen, über das Wahrnehmen des Heilenden der Natur, über die Natur als therapeutischem Raum:
- *Wie verändert sich das Hören und das Zu-hören des Therapeuten und des Klienten, wenn Integrative Musiktherapie im Wald, am Wasser, am Berg stattfindet?*
- *Was bewirken die unterschiedlichen Therapieräume der Natur und ihre Klänge in uns?*
- *Was hören wir „da Draußen“, welche Aspekte drängen sich auf?*
Daran schließen sich Reflexionen zur therapeutischen Beziehung im Naturraum an:
- *Wie verändert sich die Beziehung?*
- *Was bewirkt die Natur als „Co-therapeutin“?*
und zum Schluss beschäftige ich mich mit Erfahrungen von Stille und von Lautstärke:
- *Was ist Stille? Wo ist Stille?*
- *Was erfahre ich im Lauten?*

Zwischen den Kapiteln stelle ich in mehreren Kurzbeispielen aus Stundenprotokollen mein ›auf dem Weg Sein‹ mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vor, Weg- und Hörgefährten in ›Ko-Responenz‹ mit der Natur.

Der hörende Mensch – der tönende Mensch

Durch das Hören versuchen wir uns der Wirklichkeit anzunähern, das heißt unserer eigenen, individuellen Wirklichkeit, die wir durch unser inneres Ohr, unser inneres Re-sonanz Geben erst erschaffen. Der Komponist und Künstler Peter Ablinger, der sich in seinen Arbeiten mit dem Phänomen des Hörens auseinandersetzt, schreibt: „Das Hören steht stellvertretend für jegliche Art von Wahrnehmung, für die Art und Weise, wie wir auf die Welt reagieren, die wir durch eben dieselbe Wahrnehmung zu allererst einmal erzeugen müssen. Das Hören ist also das Mittel zur Wahrnehmung von Wahrnehmung“ (Ablinger 2008, 93). Nur was selber tönt, kann hören, nur wer selber s(ch)wingt kann mits(ch)wingen. Im Leibkonzept der Integrativen Therapie wird herausgestellt, dass wir auch in der *Nonverbalität* zwischenleiblich kommunizieren. D.h., dass wir uns mit dem Mitmensch, der Mitwelt, der Mitschöpfung in ständigem Austausch befinden, auf sie hören und Resonanz geben. In unserem Leibgedächtnis – die IT spricht vom memorativen Leib – sind in jedem Moment der Gegenwart, alle erlebten Ereignisse der Vergangenheit – und vieles spricht dafür, diese Vergangenheit bis an den Ursprung des Lebens überhaupt zu datieren – enthalten sind.

Weil wir die Fähigkeit des Mitschwingens (der Kon-sonanz) und des Antwort Gebens (der Re-sonanz) in uns tragen, sind wir fähig, das, was wir im „Außen“ hören, was an Klängen, Geräuschen, Tönen, Worten, an Sonantem (und Non-Sonantem) an uns herangetragen wird, mit unseren eigenen leiblich und geistig memorierten Wahrnehmungserfahrungen zu verbinden und uns in Bezug dazu zu begeben

In unser, ebenso leiblich verankertes, Bewusstsein, werden 'höhere' Erkenntnisse und Einsichten über den „informierten Leib“ (Petzold 1993, 1155) gewonnen, dessen Bewusstseinsspektrum von den Tiefen des Unbewussten bis zu den Höhen des Nicht-, oder Über-Bewussten reicht, und sowohl ontogenetisch wie phylogenetisch leiblich archiviert ist.

Der Mensch hört, indem er tönt und also hört der Mensch so, wie er tönt. Der Vorgang des Tönens und der des Hörens bilden ein Ganzes, indem das Hören eine selbständige Aktivität des innerpsychischen Tönens voraussetzt. *Claude de St-Martin*, geb. 1743, drückte sich poetisch und mit damals noch selbstverständlichem religiösem Bezug folgendermaßen aus: „Wie die Eigenschaften der höheren Musik auf uns gar nicht zu wirken vermöchten, riefen sie nicht erst die ihnen entsprechenden Harmonien und lebendigen Töne hervor, so würden jene Wirkungen auf uns ganz verloren gehen, wäre nicht in uns selbst etwas ihnen Analoges, ihnen Entsprechendes. So ist der Mensch gleichsam die Lyra Gottes“ (zit. in Pontvik 1962, Vorwort).

Kepler hat vor fünfhundert Jahren das Bild des „tönenden Menschen“ geschaffen, indem er vom Verhältnis einer unbewussten, a priori vorhandenen Entsprechung der Seele und deren Vermögen, diese „Wiedererinnerung“ über das Ohr zu erfahren, spricht. Da der Glaube an die Seele des Menschen und seiner kosmisch

göttlichen Schwingungsentsprechung heute bei vielen Menschen vom Glauben an die Erkenntnisse der Neurobiologie, -physiologie, -psychologie abgelöst wurde, würden wir das viel gebrauchte „Bild der Spiegelneuronen“, der in uns selbst erzeugten Projektionen, als Entsprechung bemühen.

Wie St-Martin über die inneren Entsprechungen der „höheren Musik“ schreibt, möchte ich unsere „Spiegelungen“ auf die „Musik der Natur“ oder jegliche Äußerungen der Um- und Mitwelt überhaupt ausweiten. So wie wir „als Mitmensch Mensch werden“ (Petzold 1988) werden wir Hörende, Wahrnehmende durch unsere Mitwelt und die Mitwelt entsteht in unserem Mit-klang. „Die Klänge sind da um zu hören – nicht um gehört zu werden“ (Pontvik 1962, 62).

Die Klänge der Welt und der Menschen werden als ganzkörperliche Erfahrung wahrgenommen und erlebt. Was auch immer in unserer Umgebung als Schalleignis hörbar wird, hat eines gemeinsam: es wird durch Bewegung hervorgebracht – was wiederum uns bewegt und vice versa. Indem wir in unserem Innersten Resonanz auf das Erleben spüren, können wir, in einer naturbezogenen Musiktherapie, die Heilkraft der Natur nutzen.

Unsere Sinne, die die akustischen, optischen oder motorischen Ereignisse aufnehmen, sind jedoch täuschende Filter zwischen uns und der Realität, die nur durch eine erweiterte Art der Wahrnehmung durchdrungen werden kann, von der der „unerleuchtete Normalbürger“ in seltenen, beglückenden Momenten ein Randleuchten zu spüren bekommt. „Wir stehen“ mit Körper und Seele „in Verhältnissen mit allen Teilen des Universums, so wie mit Zukunft und Vorzeit“ (Novalis, zit. in Pontvik 1962, Vorwort).

Die Erkenntnis der synergetischen Ergänzung der Sinne, zeigt sich auch im Bild des antiken Sehers, der, um besser sehen zu können, *blind* war. Welch tiefes Bild eines Sehens mit dem Herzen – inneres Hören und Schauen fallen zusammen.

Den großen Zuhörern, Sehern und Weisen, ermöglichen ihre Sinne wohl einen direkten Zugang zum „Herzen“, wir stehen als Therapeuten doch so oft vor dem großen Rätsel: was hört, sieht der Andere, was denkt, empfindet er, was nimmt er wie wahr, im Wahrnehmen des auch von mir Wahrgenommenen. In der „Unmöglichkeit den Anderen zu denken“ stoßen wir auch an die Grenzen unserer therapeutischen Möglichkeiten, aber genau das reizt uns auch, uns auf unsere kreativen Potenziale einzulassen und die verwandten Klänge im Gegenüber zu erlauschen.

Die Natur als Therapieraum

Wir wissen heute, dass unsere Vorstellungen von „Natur“ eben Vorstellungen sind, Konstrukte und somit auch ein Kulturprodukt. In meinen Überlegungen gehe ich von den praktischen „Erfahrungen aus, dass „Natur“ immer auch in den Menschen hinein geht, der in sie hineingeht“ (vgl. Schwiersch 1999, 27).

Die Phänomene der Natur, schenken uns in ihrer unendlichen Vielfalt an Eindrücken und Einflüssen auf unser leiblich seelisches Empfinden, auf unser Denken und Verstehen von Zusammenhängen und auf die Begegnung mit unserem eigenen Natur Sein, eine unendliche Vielfalt an therapeutischen Möglichkeiten.

Panta rhei, alles ist in Veränderung – und das wird nirgends sonst so sinnlich, mit allen Sinnen erfahren, wie im Naturraum. Wir ›können nie zweimal in den gleichen Fluss steigen‹ (*Heraklit*), nie zweimal das gleiche Feuer entfachen, nie zweimal den gleichen Baum sehen, nie zweimal den gleichen Vogel hören, nie zweimal den gleichen Weg gehen. „Welterfahrung durch Wegerfahrung“, der ›homo migrans‹, der den Naturraum als Lebenserfahrungssammler durchmisst und durch seinen Entdeckergeist letztendlich sich selber begegnen kann. In der Integrativen Therapie werden den ökopsychosomatischen Aspekten der Landschaft und der therapeutischen Bedeutung von Bewegung in der Natur als „green exercises“ vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt.

Auch in der Musiktherapie wurde, bereits 1998, von Bruscia mit dem Begriff der „Ecological Music Therapy“ (Bruscia, zit. in Frohne-Hagemann 2004, 4) die vermehrte Ausrichtung auf ökologische Aspekte aufgegriffen. „Es kann auch in Bezug auf rezeptive Musiktherapie“ – und MT im Naturraum findet oft im Wechsel zwischen rezeptiven und aktiven Anteilen statt – „nicht nur um die Behandlung herkömmlicher klinischer Diagnosen gehen“ (*Frohne-Hagemann* 2004, 4).

Auch der Integrative Ansatz betont, dass sich unser Therapieverständnis mehr und mehr einer ökopsychosomatischen Ausrichtung bewusst werden muss und vom pathologiefixiertem Krankheitsverständnis zu Salutogenese orientierter Praxis, kommen muss.

„Je tiefer wir uns auf die Qualitäten der Räume einlassen, desto tiefer verbinden wir uns auch mit unseren inneren Räumen, denen wir so begegnen. Manches, im Therapiezimmer mühsam herbeigeführte Arrangement, wird draußen selbstverständlich und Leichtigkeit und Bodenhaftung, Pathos und Unsinn liegen natürlich neben-einander. Die Ausstrahlung des Naturraumes fördert den Zugang zu unseren inneren Bildern, Erfahrungen und Vorstellungen. Fantasie- und Entdeckungsreisen können so mit allen Sinnen verbunden werden. Die Naturorte wirken in die ›Lebensorte‹“ (*Klar* 2011, 29).

Das größte Subbassxylophon der Welt

Jonas, 12 Jahre, ICD10 Diagnose: ADHS (F90), Hyperaktivität nicht sehr ausgeprägt, meist gedrückter unlustvoller Stimmung, anfänglich oft die anderen und die Situation abwertend, intelligent, entzieht sich gern der Situation oder der Gruppe, Therapieangebot in der Gruppe ist für ihn eine große Herausforderung *Silvan*, 11 Jahre, ICD10 Diagnose: Tourette Syndrom (F95.2), sehr geringes Selbstwertgefühl, depressive Grundstimmung, leichte Wahrnehmungsstörungen, KE tun sich schwer *Silvan* mit seinem Tourette anzunehmen, KM wertet immer wieder in Untertönen auch mich und die Therapie ab *Lorenz*, 10 1/2 Jahre, ICD10 Diagnose: ADHS (F90), teils massive Impulskontrollverluste mit aggressiven ›Ausrastern‹, aber auch großen sozialen

Kompetenzen, meist neugierig freundlicher Weltzugewandtheit, kreativ, durchaus auch selbstbewusst

Wir klettern den Steilhang zur Burg hoch und landen vor dem Verbotsschild: „Betreten der Burg verboten!“ Das gibt uns den „natürlichen“ Anreiz, uns über unsere Wertesysteme auszutauschen, zu hinterfragen und – in die Tat umzusetzen. Silvan bleibt draußen „es ist verboten“, Jonas ist hin – und hergerissen, muss es aber selber entscheiden und geht dann doch rein, Lorenz: „da is doch niemand, komm da gomme uff“ (gehen wir hinauf). Es gilt die Entscheidungen des anderen zu respektieren und die Verantwortung für die eigene Entscheidung zu übernehmen.

Der nächste Halt auf unserm heutigen Weg ist auf einem großen Stapel gefällter Bäume, auf dem wir unsere Jause auspacken. Während der Brotzeit finden wir heraus, dass einzelne Bäume, mit einem dicken Ast angeschlagen, einen wunderbar dumpftiefen, warm vibrierenden Ton erzeugen lassen. Wir haben das größte Subbassxylophon der Welt entdeckt! Wir sitzen und essen auf ihm, bringen es als „Großwaldmusik“ zum Klingen und schwitzen bei der Musikaarbeit. Es verbinden sich Leib, Psyche, Geist und Seele durch alle Sinne und es entsteht freudig Sinn.

Dem Begriff des Suchens kommt für mich in der Therapie eine zentrale Bedeutung zu. Das ehemalige Suchen nach Nahrung und (Über)Lebensräumen, wurde – zumindest in Europa – weitgehend von anderen Suchnarrativen abgelöst, wie der Suche nach Identität, nach Gemeinschaft, nach Erfahrungen, nach Sinn. Je mehr ich mich, auch als Therapeut, auf die Ergebnis-, d.h. für Überraschungen und andere Wendungen offene Suche einlassen kann, desto besser verstehe ich die unendliche Vielfalt an heilsamen Angeboten, die die Natur bereithält, im therapeutischen Kontext zu nutzen.

Die Natur ist einfach da, hilft uns einfach da zu sein, das Subbassxylophon stellt sie uns zur Verfügung. Um es zu finden, als solches zu erkennen und therapeutisch zu nutzen, braucht es die kleine Aufmerksamkeit des Therapeuten und so verändert sich der Wald zum Therapiewald.

Therapieraum Wald

Mit dem Wald verbinden wir, wie mit keinem anderen Naturraum, sich konträr widersprechende Sinnbilder, Märchen und Attributionen: Dunkles, Unheimliches, Gefährliches, Verbotenes und Verstecktes, Dämonisches und Zwergenhaftes, sind mit dem Wald verbunden, aber auch reiche Schätze, Schutz und Geborgenheit, Nahrung und üppiges Leben im „Garten Eden“.

Der Wald, als Ort der Geborgenheit und der Bedrohung, Ort der ›Ausweglosigkeit und des Findens‹, der Heil- und Giftpflanzen, löst Ambivalenz aus, konfrontiert uns mit unseren unterschiedlichen Aspekten.

„Die „große Vielfalt bei gleichzeitiger Horizontlosigkeit“ (Kreszmeier 2008, 133) aktiviert unsere archaischsten Bezüge: wir suchen Schutz in Hütten, Höhlen, hohlen Bäumen und schließen uns im Kreis um das Feuer zusammen“ (Klar 2011, 30). Hildegard von Bingen beschreibt bereits die wohlthuende „Grünwirkung“ des Waldes.

Therapieraum Berg

Der Berg provoziert durch seine „Unveränderlichkeit“ und seine, auch zeitlich, „unmenschlichen“ Dimensionen die Konfrontation mit uns selbst. Er setzt permanent physische, wie psychisch, seelische Grenzen und provoziert deren Überschreitung. Hier sind wir dem „Sitz der Götter“ näher, oder mittendrin, und Begriffe wie Erhabenheit, Ergriffen Sein, Demut, Einfachheit, Bescheidenheit, ergreifen uns sinnhaft, leiblich, „natürlich“ und verlieren so jeden Kitschverdacht.

Erfahrungen von großer Weite, dem Gefühl der Verbundenheit mit, über die Gipfel und den Menschen, hinaus weisende Bezüge, Glücksgefühle ob Überwundenem oder Geschautem und Gehörtem und Gefühle großer Freiheit, liegen nahe an Grenz- und Entgrenzungserfahrungen, Erfahrungen existentieller Bedrohung, Angst, ja Panik und der „Konfrontation mit der Möglichkeit des Todes“ (Kreszmeier 2008, 120), konfrontieren uns in hohem Maße mit unserem Selbst.

Die „majestätische“ Stille der Berge und die Faszination des „erstarrten ewigen“ Eises, lassen uns verstummen – „Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler“ (Goethe, zit. in Waldau 2005, 47) – und bringen uns aber auch zum Schreien, Juchzen, Jodeln, Singen.

Das Eindringen in den Hochgebirgsraum ist, wie das Betreten der Wüste oder das Befahren des Ozeans, quasi ein Besuch einer außerirdischen, menschenfeindlichen Welt, wo „prägende Erfahrungen von Stille und Brausen, Einsamkeit und Verbundenheit, Angst und Glück uns dann ›aufgetankt‹, beschenkt, in die Menschenwelt zurückkehren lassen“ (vgl. Klar, 2011, 31).

Keine Phobie vor dem Abgrund

Jona, 18 Jahre, ICD 10 Diagnosen: soziale Phobie (F40.1), Störungen des Sozialverhaltens und der Emotionen (F92), Schulabbruch, Rückzug in die Isolation, Tendenzen zu PC Spielsucht, alle Kontakte zu früheren Peers abgebrochen, nur noch 2–3 „virtuelle Freunde“, überwiegend depressiv, lustlos gestimmt, alles abwertend, Eltern getrennt lebend, beide psychisch auffällig

Die einzige „Säule seiner Identität“, die mir leidlich stabil erscheint und zu der er auch einen eigenen Zugang hat – wenn Sexualität ausgeklammert wird – ist die Säule der Leiblichkeit. So liegt es auf der Hand, leib-, lauf-, bzw. bergsteigtherapeutische Angebote zu versuchen und ihn konkret auf den Weg, d.h. erst mal aus dem Zimmer, zu bringen, das er seit eineinhalb Jahren so gut wie nicht mehr verlassen hat.

Anscheinend ist der Leidensdruck, weiter in seiner Situation zu verharren groß genug, dass er sich darauf einlässt, mit mir auf eine Bergtour zu kommen. Obwohl er noch nie auf einem Berg war, entscheide ich mich für eine anspruchsvolle Überschreitung eines knapp 3000 Meter hohen Gipfels. Zum Einen möchte ich ihn die befriedigende Erfahrung machen lassen, einen hohen Berg aus eigener Kraft und unter beträchtlichen Mühen bezwungen zu haben, zum Anderen vertraue ich wieder auf die Helfaktoren der Natur: ein „Freiraum“ der ihn annimmt wie er ist, keine Ansprüche stellt und Bewertungen vornimmt und ihm die Möglichkeit einer ersten Erfahrung von Selbstbewusstheit schenken kann.

Auch wenn ich als sein Therapeut mit ihm aufbreche, kommt zukünftig die Möglichkeit einer neuen, zusätzlichen Beziehungsqualität in die therapeutische Beziehung. (s. Kap. 4): Wir „machen uns auf den Weg“, fahren zusammen als ›Weggefährten‹. Aus Therapeut und Patient werden zwei Bergsteiger, ›client dignity‹ = ›den Klient zum Partner machen‹ im gelebten Sinne.

Die Tour dauert fast 10 Stunden und Jonas, der aus der Enge seines Zimmers in die Weite der Hochgebirgswelt, von der Dunkelheit ans Licht und von der Erstarrung in die Bewegung kommt, erfährt erstmalig die salutogene Wirkung der Natur, ihre „ökopsychosomatischen Dimensionen“. (Petzold 2009, 198 Er erfährt sich auch an verschiedenen Grenzen seines Selbst: körperlich erschöpft, aber auch in „erschöpfender“ Ausdauer in der dyadischen Beziehung und der Fülle der Eindrücke und Erfahrungen aus einer „neuen Welt“. Und er erfährt sich als trittsicher, ausdauernd, schwindelfrei, höhentauglich und äußerst mutig an schwierigen, ausgesetzten Stellen, angstfrei an, für viele Menschen, Panik auslösenden Stellen. Mit großen Ohren und offensichtlichem Stolz hört (und glaubt)er meinem Bergsteigerrespekt.

Bei dieser Form der „Bergsteigtherapie“, gehe ich von grundsätzlich positiven Effekten der Willensschulung, eines neues Leiberlebens und, in der Bewegung, psychophysischer Neu- und Selbstregulation aus. Doch im Vordergrund meines Fokusses stehen die Beziehungsqualitäten, die ich im Musiktherapieraum kaum so hätte erreichen können.

Therapieraum Wasser

Obwohl das offene Meer der weltweit größte aller Naturräume ist, machen nur wenige Menschen die Erfahrung, das Therapeutische dieses Raumes zu erleben. Dennoch haben wir zu Plätzen oder Gegenden, in denen das Element Wasser das vorherrschende ist, seit Urzeit eine besonders intensive Beziehung. Selbst zum großen Teil daraus bestehend, leben wir von ihm, sind ihm leiblich stofflich verbunden und fühlen uns daher hingezogen zu diesen Orten. Wir suchen Heil, Ganzheit an Quellen, suchen Strände und Bäche auf, um uns nieder zu lassen, reisen zu spektakulären Wasserfällen, die uns in den Tod zu locken scheinen.

„Im Fluss Sein“ als wichtigste Metapher für das in Bewegung Sein, Lebendig Sein.

Der Kreislauf des Wassers symbolisiert, wie kein anderes Bild, unseren Lebenslauf: von der (Wieder?) Geburt (dem Wunder der Quelle), zum plätschernd hüpfenden Bach (der Kindheit), dem wilden Bergbach oder Flüschen (der jugendlichen Wildheit), dem „erwachsenen“, schiffbaren Fluss, wo sich Menschen ansiedeln, Kultur entsteht und die Strömung ruhiger geworden ist und der Fährmann uns heil an neue Gestade oder in die Unterwelt führt, bis zum großen Lebensstrom, der sich in den Ozean ergießt und sich darin auflöst, bevor er sich erneut mit dem Element der Luft verbindet und, zur Erde zurückkehrend, den Kreislauf schließt.

„Die Auswahlmöglichkeiten so unterschiedlicher Naturräume, wie der kleine Wasserfall eines Bergbachs oder dem sandigen Ufer des (manchmal) horizontlosen Bodensees, ein verborgener Waldteich oder eine befahrbare Ach, bietet ein überaus facettenreiches therapeutisches Spektrum an und wir sehen uns, durch die immerwährende Bewegung

des „Cogetherapeuten“ Wasser und seinem Kreislauf von „Tod und Auferstehung“ mit den unterschiedlichsten Aspekten auftauchender Themen gegenüber“ (Klar 2011, 33).

Wo kommt der denn her?

Das Grüppchen, mit dem ich hier unterwegs bin, besteht aus drei Burschen:

Emanuel, 11 Jahre, ICD10 Diagnosen: Trennungsangst (F93.0), diverse Phobien (F40.2), Soziale Phobie (F40.0), Panikattacken (F41.0), sehr motiviert durch hohes Krankheitsbewusstsein und großen Leidensdruck Fabian, 11 Jahre, ICD10 Diagnose: ADHS (F90.0), wenig Selbstwertgefühl, keine Freunde, in der MT Kleingruppe integriert.

Joel, 10 Jahre, ICD10 Diagnose: Wahrnehmungsstörungen (F81), Trennungsangst (F93.0), leichte Intelligenzminderung (F70), ängstlich gestimmt, teils kleinkindhaft.

Auch in der Psychotherapie geht es darum, der lebendigen Natur zu folgen, ihren Weg zu finden, sich von ihr führen lassen. Der Weg zurück zur Quelle, z. B. als Fantasiereise in »Guided Imagery and Music«, ist eine viel gebrauchte Metapher dafür, sich auf die Reise nach seinen Wurzeln oder dem, was „hervorquillt“ zu begeben oder sich mit seinem „inneren Kind“ zu verbinden.

Wieder am Eingang unseres Therapieraumes Wald. Wir brechen gemeinsam auf und bemerken zum ersten Mal ein kleines Bächlein, das aus einer Betonröhre plätschert. Maxi fragt interessiert: „Wo kommt der denn her?“ und bringt uns damit auf die Idee, dem nachzugehen und uns von dem Bächlein leiten zu lassen. Wir müssen immer wieder suchen, da es unter Wegen, Gärten oder Häusern verschwunden ist und landen auf einem alten Dorffriedhof. (Was für ein anregender Therapieraum ein Friedhof sein kann!) Immer weiter den Berg hinauf – das Bächlein ist inzwischen frei zugänglich, aber das Gelände wird immer steiler – und die „Reise“ wird, wieder mal, zum Abenteuer.

Obwohl wir vor einer Steilwand kapitulieren, hat uns das Suchen sehr auf das „Hier und Jetzt“ konzentriert und uns so verbunden, dass es zum ersten Mal „natürlich“ ist, auf der Bergwiese, zwischen Jause essen und herunterrollen, Lieder anzustimmen. Die Reise in die Natur ist auch eine Reise in die Urzeit von uns selbst. Mit der Suche nach der Quelle gewinnen wir an Identitätsstärke.

Unser Aufbruch zur Quelle und unsere Ankunft auf der Bergwiese sind immer doppelter Aufbruch und doppelte Ankunft, das Innen ist mit dem Außen verbunden und die Kinder nehmen es wahr.

Auf dem Weg zurück, gehen wir im Gleichschritt und singen alte Südstaaten working songs.

Im Handeln offenbart sich der Mensch direkter als im Reden.

Was hören wir da – oder da?

„Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort und die Welt fängt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.“

Eichendorffs bekanntes Gedicht stammt offensichtlich aus einer fernen Zeit. Träfen wir heute das Zauberwort, wer würde das Lied in den Dingen dann hören können, oder – wer will die Welt noch singen hören?

Eine der schwierigsten, von Mönchen und Meditationsmeistern als lebenslange Aufgabe verstandene Übung ist es wohl, den Lärm der eigenen Gedanken abzuschalten. „Schönheit kannst du nur wahrnehmen, wenn dein Geist ruhig ist.“ (Thoreau). Die Erwartungen an sich und den Anderen, an das Zu Erlebende, Zu Erfahrende, verhindern oft, dass wir uns für die Sprache der Natur und die (verborgene) Sprache des Menschen öffnen können. Die Erwartungen an sich selbst als Therapeut und an den Klienten – wer schützt den Klienten vor den Erwartungen (oder der Musik) des Therapeuten? – verbergen uns die Einfachheit hinter dem Durcheinander des Äußeren. Oft steht uns unser Kopf im Weg, uns Neuem, Unerhörtem öffnen zu können. In den Momenten intensivster Erfahrung hört der Verstand auf, die Kontrolle zu behalten und wenn wir ihn dazu zwingen, „bei Verstand zu bleiben“, trüben wir die Erfahrung.

Wenn wir nicht aufhören können, mit dem inneren Beschreiben, Interpretieren, Analysieren, Zu- und Einordnen, nehmen wir die tieferen „Mitteilungen“, den Gesang der Welt (und der Menschen) nicht wahr. „Wenn die Pforten der Wahrnehmung rein wären, würde alles so gesehen werden, wie es ist – unendlich. Denn der Mensch hat sich selbst eingesperrt, sodass er alle Dinge nur durch die engen Ritzen seiner Höhle sieht“ (W. Blake, zit. in *www.laut.de* 2012). Und darin ist die Natur ein großer Lehrmeister, uns im Moment, im Hier und Jetzt, da sein zu lassen. Sie urteilt nicht und widerspiegelt somit unsere eigentliche Freiheit.

Die Natur scheint uns perfekt, in geradezu „göttlicher Harmonik“, wie es Kepler darlegt – Bachsche Fugenkunst oder berührendste Dichtkunst als menschengeschaffene Spiegelungen dessen – doch liegt ihre Harmonie gerade im „Fehlerhaften“, Nicht-Perfekten, Chaotischen. In unserer Konsonanz mit den Klängen, Melodien und Rhythmen der Natur, schwingen unsere eigenen „Fehler“ mit. Wenn unser Herzrhythmus von einem Schrittmacher bestimmt wird, muss dieser arrhythmische Schritte, Stolperer, Aussetzer, „Fehler“ provozieren, um uns am Leben zu erhalten. Die mechanisch perfekte, punktgenaue Zeitunterteilung – dem uffz, uffz, uffz, uffz eines Technobeats vergleichbar – würde uns zum perfekten Exitus führen. Unser Hören im Naturraum geschieht mit dem ganzen Körper. Wir sind ein hörender, empfindsamer Organismus, der von Kälte oder Wärme, Feuchtigkeit oder Trockenheit, Luftdruck, Wind, Schnee, allen Wetter- und Klimaphänomenen, aber auch den vielfältigsten Raumwahrnehmungen beeinflusst werden.

Die permanente akustisch, leibliche Milieuveränderung draußen, lässt uns unsere Beziehungen zu unserer Mitwelt und unserer Innenwelt verändern, anpassen oder Widerstand leisten, und uns in wertfreiem Raum auf neue Prozesse einstellen. Unsere Hörfähigkeit ist um das Tausendfache differenzierter, als unser, heute deutlich dominant empfundener, Sehsinn und schafft im Übergang zum Unhörbaren eine Brücke zur Transzendenz.

Frohne-Hagemann schreibt mit Bezug auf das Bewusstseinsmodell der Integrativen Therapie (nach Petzold): „Die Musik kann alle Dimensionen des Bewusst-

seinsspektrums erreichen: sie wirkt nach links ins Somatische und Vegetative hinein und nach rechts ins Transzendente. Wir gehen davon aus, dass Bewusstseinsarbeit und Sinnfindung mit Hilfe rezeptiver Methoden immer eine somatotherapeutische, psychotherapeutische und nootherapeutische Dimension hat“ (*Frohne-Hagemann* 2004, 9). Und in gleicher Weise gelten, meiner Erfahrung nach, alle diese Dimensionen und Aspekte für die rezeptiven Methoden der Naturmusik. Der größere Unterschied zwischen menschen- oder naturgemachter Musik, besteht eher in den Unterschieden der Therapieräume und der Beziehung zum jeweilig Musizierenden.

Unser ungeheuer fein differenziertes Wahrnehmungsvermögen schärft und erweitert sich in den Naturräumen.

Aus einem von tausenden möglichen Beispielen sammle ich hier ein paar Erfahrungen, wenn wir – ganz banal – davon sprechen, dass der Wald rauscht:

er rauscht also – tatsächlich unterscheiden wir eine unendliche Vielfalt an differenziertesten Informationen: wie der Wald beschaffen ist, aus was für Bäumen er besteht, Nadel-, oder Laubbäume, wie dicht er wächst, wie hoch seine Stämme ragen, wie viel Unterholz in ihm wächst, ob er mit frischem oder braunem Laub, dicht oder locker bestückt ist, ob er nass oder trocken ist, mit Schnee beladen, am Nachbarsbaum reibend, unter der Last ächzend, von Holzbruch bedroht – vom kaum wahrnehmbaren Hauch der Luftbewegung, über den säuselnden Wind, der nur einzelne Blätter bewegt, bis zum wald- und lebensbedrohlichen Orkan, der uns in die Flucht schlägt. Ein Wald rauscht an heißen Tagen anders als an kalten – in lähmender Hitze ganz anders als in arktisch klirrender Kälte.

Die „Klänge der Waldwesen“, oder von Hexen und Räufern, die wir seit Anbeginn im Wald wahrzunehmen vermuten, müssen auch wir als aufgeklärte Menschen einordnen und in den geheimnisvollen Anmutungen im, nicht bis ins Letzte Definierbare des Waldesrauschen, können wir uns selbst und unsere Patienten begegnen.

Dazu kommen tausende von weiteren, erst einmal weitgehend „sinnfreien“ Informationen, die wir über alle Sinne auf- und wahrnehmen und die wie Spiegel wirken und, indem wir sie wahrnehmen, etwas von uns selbst zurückwerfen.

Insofern wir etwas in diesen Phänomenen erleben, erfahren wir, was nur in uns selbst verankert ist und somit unser Selbst ausmacht.

Über das Hören können wir zum Hinhören/Horchen kommen, über das Horchen zum Zuhören/Zuhorchen und zum Aufeinander Horchen und – letztendlich – zum Auf-hören.

Wie verändert sich die therapeutische Beziehung, also das Zuhören und Wahrnehmen in der Natur?

Das Kernstück der Integrativen Therapie ist das Modell der Ko-Responzenz, bei dem sich, als Voraussetzung gelingender Therapie, Therapeut und Patient in gegenseitiger Anerkennung der subjektiven Integrität befinden. Jesper Juul prägte den wunderbaren Begriff von der Gleichwürdigkeit der Menschen (Juul, zit in Ordnung 2012). Dies widerspiegelt auch meine tiefe Überzeugung von der prinzipiellen Koexistenz alles Lebendigen. In der Therapie gehe ich nicht vom Oben-/Unten-, bzw. Experte-/Laie-Denken aus, sondern baue auf der Expertenschaft eines jeden Menschen (auch eines Kindes!) auf, das ich begleiten und miterforschen darf und wir versuchen in der Therapie gemeinsamen zu Konsens – Sinn – mit unseren Sinnen zu finden – oder zumindest Konsens im Dissens..

Alle Hilfesuchenden leiden unter Störungen ihrer Beziehungen zu ihren „Mitwelten“ aber auch zu ihren „Innenwelten“. Durch das Zulassen des Einflusses der Natur auf den therapeutischen Prozess, verändert sich auch die Beziehung zwischen Therapeut und Patient. Einfaches, nicht auf Sensationen ausgerichtetes Unterwegssein, oder nur Dasein in der Natur unterstützt die Selbstheilungskräfte von Körper und Geist, Psyche und Seele. Sie hilft uns, in Ko-Responzenz mit ihr, uns heil, d.h. ganz, zu fühlen, da wir unmittelbar mit dem Leben verbunden sind.

Das wichtigste „Instrument“ der Therapie ist der Therapeut, die therapeutische Beziehung, die hier quasi durch einen „Co-therapeuten“ erweitert wird. In der MT kennen wir den Begriff der ›joint attention‹, d.h. Therapeut und Patient haben eine gemeinsame Blickrichtung, ihre Wahrnehmung ist zusammen fokussiert. Auch in der Natur ist unsere Wahrnehmung zusammen fokussiert, aber das, was wir wahrnehmen, die Natur, hat *tatsächlich* die Rolle einer Co-therapeutin. Um nur einige Aspekte zu nennen: sie ist unabhängig, selbstaktiv, selbstkurativ, beide „Seiten“ überraschend und in Kommunikation einbindend. Es ist, wie bei einem „menschlichen“ Co-therapeuten, nicht möglich, nicht zu kommunizieren

Tatsächlich ist die Beziehung zwischen Therapeut und Patient eine andere, als im Innenraum der therapeutischen Einrichtung. Zum einen befinden wir uns in diesem Draußen-Setting quasi in „neutralem“ Raum, d.h. kein „Heimvorteil“ kann geltend gemacht werden und beide können sich als gleichwürdige Gäste und gleichwürdige Teile der Natur spüren. Zum anderen wird das dialogisch konzentrierte ›Ich-Du Prinzip‹ Bubers gerade dann zum Polylog erweitert, wenn die Natur durch „das sich Zurücknehmen des Therapeuten, seine Kraft entfaltet und der Therapeut im Hintergrund die auftauchenden Prozesse begleitet“ (Kreszmeier 2008, 25). D.h. wenn ich als Therapeut am reinen dialogischen Prinzip festzuhalten versuchte, verhinderte ich u.U. mögliche therapeutische Prozesse, stellte mich zwischen das Wirken des Heilendem der Natur und den Patienten – so, als ob ich die therapeutische Intervention eines Kotherapeuten verhindern würde.

Weniger die Interaktion zwischen Therapeut und Patient sind dann das zentrale Geschehen, wo der Heilungsprozess stattfindet, sondern der Therapeut nimmt

die „Expertenschaft des Klienten verbal und konkret handelnd ernst und fordert sie heraus“ (ebd., 43). Diesem Ansatz wohnt inne, dass der Therapeut „dem menschlichen Erleben traut, dass es im Kern unseres subjektiven Erlebens das natürliche Wirken des Lebens selbst sieht, der Boden, der uns trägt“ (Sachon 1999, 33). Als Therapeut stehe ich hier nicht abseits, aber oft in der Rolle des Beobachters, des aufmerksamen Geschehen Lassers, wechselnd zwischen aktivem Intervenieren und gleichwürdiger Teilhabe. Das griechische Therapieia bedeutet dem Kranken zu dienen, mit dem Ziel der Ermöglichung oder Beschleunigung von Heilung, was ich oft vertrauensvoll dem „natürlichen Wirken des Lebens“ anvertrauen darf.

Geschwisterkinder – Ein Sommerprojekt Wochenende

Geschwister von behinderten oder körperlich oder psychisch kranken Kindern leiden oft sehr unter den belastenden Lebensumständen in der Familie und entwickeln eine eigene Belastungsproblematik. Für diese Kinder biete ich an unserem Therapiezentrum projektweise Angebote an, bei denen es vor allem um „Erlebnisaktivierung, psychotherapeutisch orientierte Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentfaltung“ geht und um „Erfahrung von Solidarität und Mitgefühl, von miteinander Handeln, dem Kern von Intersubjektivität“ (vgl. Rahm, D. et al. 1999, 335).

Auf der Basis des Integrationsverständnis der „Integrativen Therapie“ versuche ich kompatible Konzepte aktiver und rezeptiver Musiktherapie, mit leib-, natur- und erlebnistherapeutischen und pädagogischen Ansätzen zu verbinden, um eine möglichst große Bandbreite an Möglichkeiten der Entwicklungsbegleitung für die sehr heterogene Gruppe zur Verfügung zu haben (vgl. Frohne-Hagemann 2004, 4

Nach vier Abenden um uns kennenzulernen und Vertrauen zu gewinnen, fahren eine Cotherapeutin und ich mit einer Gruppe von vier Mädchen und zwei Buben im Alter zwischen 9 und 13 Jahren auf eine sehr abgelegene Berghütte. Es ist November und da der erste Schnee schon dick in den Hängen liegt, müssen wir die letzten 200–300 Meter zu Fuß zurücklegen.

Die Rolle der zwei Betreuer wechselt vom Therapeuten, zum Pädagogen, vom „good companion“ zum „guide“, Begleiter, vom Vertrauten zum partnerschaftlich gleichwürdigen Gegenüber. Vor allem, bei den Aktivitäten, die draußen stattfinden, nimmt die Cotherapeutin Natur, gerade in besonders intensiven, beglückenden oder ängstigenden Momenten, eine wesentliche Rolle ein, die es zu berücksichtigen und einzuordnen gilt.

Einer der Höhepunkte des Wochenendes: die *Nachtwanderung*

Wir brechen um ca. 23:00 Uhr auf, stapfen durch den verschneiten Bergwald und entfernen uns immer weiter von der schützenden Hütte. Nachdem sich die anfängliche Aufgeregtheit etwas gelegt hat, trauen sie sich allmählich auch die Stirnlampen auszuschalten („Die Nacht ist die Freundin der Kundigen“ sagt ein Sprichwort) und die Stimmung und die ungewohnten Eindrücke aufzunehmen: es ist kalt, völlige Stille, ein Rest von Helligkeit ist durch den Schnee vorhanden, genug um den Wegverlauf zu erkennen.

In unterschiedlichen „Übungen“, einzeln und in Zweiergrüppchen, setzen sie sich dem nächtlichen Bergwald aus, gehen eine Wegstrecke allein und es entsteht eine Begegnung mit „ihrer“ Nacht, ihrer Angst und den „tatsächlichen“ und internalisierten Geistern und Gespenstern. Die Stille ist nicht immer vollkommen und so tauchen Bil-

der und Geschichten auf, die die Gruppe eng verbindet (zum Mindesten die Mädchen-gruppe und das Buben Zweiergrüppchen)

Nach einer guten Stunde machen wir uns auf den Rückweg, nutzen einen Steilhang zum Blindflugrutschen und kommen nass, kalt, müde und froh in die Geborgenheit der Hütte zurück. Die Erfahrungen des Tages und, vor allem, der Nacht werden noch lange von Bett zu Bett geflüstert.

Das Wochenende war geprägt von der starken Verbundenheit der Kinder und Jugendlichen, von Konvivialität, dem guten, intersubjektiven Miteinanders, dem Eintreten für die Integrität und Würde des Anderen (vgl. Petzold 2009, 182) und von neugieriger Spielkultur und großer Motivation und Wille ihr Leben zu gestalten. Die Teilnehmer machten die Erfahrung des Eingebunden seins in eine Gemeinschaft, eine Communitas, und erfuhren sich in enger Beziehung zur Natur, ohne die es Gesundheit und Heilung nicht geben kann.

Über die Stille und den Lärm

Was geschieht mit der Wirklichkeit des Hörens, wenn ich, vielleicht sogar unerwartet und plötzlich, völlige Stille erfahre, z.B. beim Kriechen ins Iglo, beim Eintauchen in den See, beim Sturz in die Gletscherspalte, beim Abstellen des Motors in der Wüste?

Was geschieht mit unseren Sinnen wenn wir dem Brüllen eines Orkans ausgesetzt sind oder uns vom Tosen großer Wasserfälle Hören (und Sehen?) vergeht?

Hörereignisse, die einem den Atem und die Ohren rauben und uns aus der Welt der Schwingung und Bewegung und des Lebens zu entfernen scheinen. Mensch und Ton haben gemeinsam, dass sie ohne Luft nicht leben können und dass, trotz der lebenslangen Selbstverständlichkeit des Atmens, die Einmaligkeit des Augenblicks in der Begegnung auftaucht. Und dieses Einmalige ist das geheimnisvoll klingende Leben selbst, von dem wir immer wieder eine Ahnung erlauschen können.

Erfahrung von Stille

„Nada Brahma – die Welt/Schöpfung ist Klang“ (*Behrend 1985, 161*) und der mächtigste Klang, den die Natur für uns bereithält ist: die Stille. „Nichts im Universum“, sagt Meister Eckehart, „gleichet so sehr Gott, wie das Schweigen“.

Wir begegnen uns kaum je so intensiv wie in absoluter Stille. Die Erfahrung von der völligen Klangleere in der Wüste, die Lautlosigkeit im Schneefall, das „Klangereignis“ des unendlichen Sternenhimmels, des lautlos brausenden Nordlichts, kann uns tief berühren und aufwühlen. So wie die Leere nicht leer, sondern offen ist, ist die Stille nicht Abwesenheit von Klang, sondern die Möglichkeit aller Klänge. Sie ist angefüllt mit unseren inneren Klängen und wirft – wenn wir uns darauf einzulassen trauen – wie ein Spiegel, in den wir hören, in uns selbst Verborgenes zurück.

Um „mit dem Herzen zu hören“, müssen wir selbst zur Ruhe kommen, müssen uns auf unsere eigene innere Zeit einlassen und wahrnehmen lernen, was hinter dem Klang, dem Rhythmus, dem Wort zu uns klingt und was unsere eigene Resonanz mit- und widerspiegelt.

Wenn die Therapiestunde in der Stille der Nacht oder im lautlosen Winterwald stattfindet, verändert sich unsere Hörwahrnehmung: sie wird offener, konzentrierter, dichter, näher, Therapeut und Patient horchen aufmerksamer und achtsamer – hier wird horchen, lauschen, aufeinander hören selbstverständlicher, da uns, in Ermangelung oder Beeinträchtigung des Seesinnes, die Fokussierung aufs Hören leichter fällt.

Heilen durch Stille, durch Meditation, gehört auch in Deutschland mehr und mehr zum therapeutischen Angebot. Die Menschen suchen nach der Erfahrung des Nichts Hörens (und Nichtstuns). Es wächst die Sehnsucht nach Stille, Muße, Ruhe, nach einer Auszeit und nach „Anleitung zur ›Dieita‹, zur ›rechten Lebensweise‹, die die Entwicklung persönlicher Tugenden, von Selbstsorge, persönlicher Tiefe und Seelenschönheit[...]einbezieht“ (Petzold 2010, 4).

Und es wächst auch die Angst vor der Stille, die Angst sich selbst in der Leere eines Lebens ohne ursprüngliche Grundbezüge zu begegnen und sich darin aufzulösen. Wir vergleichen die Welt der Stille mit dem Totenreich und tatsächlich kann das Erleben von absoluter Stille zu überwältigender, auch trans- oder überpersonaler Begegnung werden.

„Scheiß Schneehaus!“ oder „Ich ziehe jetzt hier ein!“

Fünf Burschen im Alter zwischen 10 und 13, Diagnosen: Anpassungsstörung, reaktive Bindungsstörung, Soziale Störung, ADHS, Verhaltensauffälligkeiten, Mangelndes Selbstwertgefühl.

Im winterlichen Bergwald suchen wir uns eine Lichtung und bauen in etwa einstündiger Arbeit ein Iglo. Jeder kann ausprobieren, wie es sich anfühlt, darin eine Zeitlang alleine zu verbringen. Um vollkommenen Stille zu erfahren – *Grabesruhe* – schließen wir hinter jedem den Eingang.

Die, für sie neue Erfahrung plötzlicher, absoluter Stille, die sie einhüllt in einen Mantel aus Geborgenheit oder Beklemmung, ist ihnen beim Herauskommen anzusehen und –zu hören:

Zwei Buben kommen nach kürzester Zeit wieder raus und wollen nicht mehr „in dem scheiß Schneehaus spielen“: des is langweilig!

Samuel tritt – no comment – an den Waldrand und lässt sich da nieder.

Joel beginnt gleich von einem Erlebnis von Eingesperrt Werden aus seinem Elternhaus zu erzählen.

Und Ivo hat wohl seinen Lieblingssort entdeckt: er will einfach drin bleiben und ruft mit leuchtenden Augen, als wir nach langer Zeit nachschauen: echt cool hier, ich ziehe jetzt hier ein. Tatsächlich ist er, obwohl nass und kalt bis auf die Knochen, kaum aus der Stille wegzubekommen, als die Zeit drängte.

Wieder im MT Raum der ambulanten Einrichtung kommen äußerst unterschiedliche Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen zum Ausdruck, die die intensive Erfahrung der „Grabesstille“ oder des angenehmen „Verschwunden Seins“ oder „Ganz Bei Sich Seins“ widerspiegeln.

Im Therapieraum, quasi der „Indoormusiktherapie“, sind viele Erfahrungen, die meine Patienten in der Natur erleben können, nicht, oder nur in der Fantasie machbar. Sie können selbstverständlich eine „Schneehöhle“ bauen, in der die Verlassenheit, das Begraben Sein, das In Ruhe Gelassen Werden oder die Stille spürbar werden, doch wie fruchtbar unsere Imaginationsarbeit auch als therapeutische Möglichkeit einsetzbar ist, kann sie doch das reale Erleben nicht ersetzen. Es fehlt das Erleben vom tatsächlichen Ausfall unseres Hörvermögens, es fehlt die letzte Schaufel Schnee, die den Eingang abdichtet, es fehlen sinnliche Erfahrungen von Kälte und Nässe, es fehlt die Erfahrung eine echte Behausung zu bauen, die überleben hilft und es fehlt – die Natur als „Co-therapeutin“.

Erfahrung von Lautstärke

Pontvik beklagt sich vor genau 50 Jahren über die „Diktatur des phonischen Übermaßes, welches die Stille nicht kennt, weil es die Leere fürchtet“, (*Pontvik* 1962, 128) die Diktatur des Lärms. Heute kommen – vor allem Kinder und Jugendliche – oft kaum brems-, oder abschaltbar in den Musik-, oder Naturtherapieraum, aus einer nicht vermeidbaren, wie selbstgewählten Lärm- und Reizüberstimulierungswelt. „Darf ich meinen MP3 Player, in die Schlucht mitnehmen?“ oder „Ich spiele lieber daheim. Hier gibt’s ja keine Steckdosen.“

Der offenen Erfahrung von Stille setzen wir den Lärm entgegen, akustische Umweltverschmutzung, die aufputscht, den Blutdruck erhöht, unsere Stressoren aktiviert und uns in permanenter Alarmbereitschaft hält. Wie die frühen Hominiden werden wir bei Lärm zu den Waffen gerufen: All ‘arme – Alarm – Lärm.

Mehr und mehr Menschen leiden heute darunter, befinden sich aber in einer Art psychoakustischer Abhängigkeit, sodass sie sich auch in möglichen Ruhezeiten „freiwillig“ dauerbeschallen und eher Orte des Lärms als der Ruhe aufsuchen.

Wenn uns in der Natur Phänomene großer Lautstärke begegnen, sind deren Wirkungen äußerst intensiv, faszinieren, ja erregen uns und können, in Extremfällen zu existenzbedrohlichen Erfahrungen werden. Das Tosen großer Wasserfälle, das Fauchen, Heulen, ja Kreischen eines arktischen Sturms, das Krachen des Donners oder gar der gewaltige Lärm, den ein Vulkan bei einem Ausbruch erzeugt, versetzen uns in einen Zustand vergleichbar des Hyperarousal, psychophysischer Anspannung und Übererregtheit. Im therapeutischen Geschehen kann es zu großer Lebendigkeit führen oder unterstützen, Erfahrungen von „Sturm“ oder „Lärm“ im eigenen Leben Ausdruck zu geben und sich aus der Isolation im Lärm durch Rufen, Schreien oder Singen „Gehör verschaffen“.

Weder Stille noch Lärm

Ein anderes Klangereignis, das im Gegensatz zu Stille und Lärm in der Natur fast überall präsent, ist das Rauschen. Rauschen ist etwas anderes als Geräusche. Weitgehend leer von sinnvollen Informationen, wirkt es wie reinigendes, beruhigendes Klanggeschehen, das, wie die Stille, die Tendenz hat Hörillusionen, akustische Halluzinationen auszulösen: wir nehmen Töne, Musik, „Geisterstimmen“, Glocken,

Tiere, usw. wahr, die jedoch von uns individuell erzeugte Projektionen sind. Analog zur Summe aller Farben, dem weißen Licht, ist dieses weiße Rauschen, das die Töne überdeckt, die Summe aller Klänge.

Im Regenschauer, am murmelnden Bach, im Waldes- oder Meeresrauschen, im Gezirpe der Zikaden, im scharfen Rascheln des Schilffeldes – hören wir keine Geräusche, sondern nehmen einen Klangteppich wahr, der uns beruhigend mit aufnimmt und uns eine weitgehend mühelose, von unmittelbaren Aufforderungen freie Aufmerksamkeit unserer Umgebung gegenüber ermöglicht.

Hier ist der Raum, wo wir uns, wie seit Anbeginn der Hominidenkultur 'konvivial', vielleicht um ein Feuer herum, zusammensetzen und unseren 'Narrationen' lauschen. Gerade im gruppentherapeutischen Setting mit Kindern erleichtert diese Atmosphäre oft sehr den vertrauten Austausch, das Herz zu öffnen, wenn wir z.B. wie die Steinzeitmenschen in „Ursprache“ reden und singen, Geschichten erfinden, uns etwas „von der Seele reden“, uns in „Steinzeitliedern“ und mit Naturmaterialien musikalisch ausdrücken.

Mit dem Herzen hören

Wir aufgeklärten Menschen des 21. Jahrhunderts wissen, dass unsere Gefühle „neuronale Erregungszustände“ sind, die in, inzwischen gut bekannten, Arealen unseres Gehirns ihren Platz haben. Trotzdem haben wir, jenseits allen Wissenschaftsglaubens – und auch da geht es letztendlich um Glaubensannahmen – auch heute noch ganz andere, zum Teil durchaus irrationale Zugangs- und Umgehensweisen mit unserer Gefühlswelt, unserem Herzen. Das Konzept der „Herzensgefühle“, das bis in die Antike zurückreicht, bestimmt immer noch unser Handeln und Denken in weit größerem Maße, als es uns oft bewußt ist. Und das ist gut so.

Seit es uns Hominiden gibt, haben wir mit „Herzensangelegenheiten“ zu tun, die unser Herz brechen können („Broken Heart-Syndrome“), es fröhlich oder lachen machen, sanfte oder heftige Herzgefühle hervorrufen oder wir uns nach Herzenswärme oder einem ruhigen Herzen sehnen. Das Herz kann kalt sein, zornig oder ruhig, betrübt oder voller Sehnsucht – nach dem Frieden im Herzen.

Mit diesem Herzen zu hören, bedeutet, „in einer sehr persönlichen Art und Weise auszuloten, welcher Bedeutungsgehalt, welcher verborgene Klang, hinter den Tönen des Menschen, mit dem ich zu tun habe, gemeint ist“ (vgl. *Petzold* 2010, 13). Und da der Mensch so hört, wie er tönt, müssen wir uns, gerade als Therapeuten, in „life span development approach“, d.h. in lebenslangem Bemühen und Lebenslauf überspannender Annäherung, unsere *Herzensbildung* zur Aufgabe machen. Gegen ein „Klima der ›kalten Kreativität‹ mit ihrer verdinglichenden, technizistischen, überreizten, hektischen, ausschließlich monetaristisch orientierten Qualität muss die ›warme Kreativität‹ für Menschen gestellt werden, die von Herzenswärme getragen ist“ (*Petzold* 2010, 38).

Wenn wir uns hörend, horchend, offen wahrnehmend auf die unendlich reichen und heilsamen Potentiale, die die Natur uns schenkt, einlassen und unsere eigenen Formen der Konnektionen finden, bereichern wir uns und unsere therapeutische Arbeit um wesentliche Aspekte, leiblicher, psychischer, seelischer und trans- oder überpersonaler Erfahrungen.

Unser zerstörerischer Umgang mit unseren Lebensgrundlagen, die in der Bedrohung der gesamten Hominidenkultur gipfelt, verlangt dringend nach einem weisen, der Welt und dem Menschen gerecht werdenden, ökosophischen Umgang mit der Natur, verlangt danach, eine nachhaltige Ko-Respondenzbeziehung zur Natur und allem Lebendigen zu finden. Von der „Krone der Schöpfung“'s Haltung müssen – und dürfen – wir uns verabschieden und uns als Teil einer Lebensgemeinschaft erfahren, in der wir lernen, den reichen Weg zur Biophilie, der Liebe zum Leben und zur Philanthropie, der Liebe zu unseren Patienten, zu gehen.

Literatur

- Ablinger, P. (2008): HÖREN hören. Heidelberg: Kehler
- Bräunlein, J. (2005): Leben im Lärm. Forum für Kultur, Politik und Geschichte, Nr. 452, 66–77. Asendorf: Mut
- Blake, W. (1012): zit. in: *www.laut.de/th-doors vom 28.05.2012*
- Behrend, J – E. (1983): Nada Brahma. Frankfurt: Insel
- Behrend, J – E. (1985): Das Dritte Ohr. Hamburg: Rowohlt
- Buber, M. (1995): Ich und Du. Stuttgart: Reclam.
- Frohne-Hagemann, I. (Hrsg.) (2004): Rezeptive Musiktherapie – Theorie und Praxis Wiesbaden: Reichert.
- Frohne-Hagemann, I. (2008): Schuld und Schuldfähigkeit als therapeutische Themen in Guided Imagery and Music (GIM), *Jahrbuch Musiktherapie* 4, 33–68. Wiesbaden: Reichert.
- Frohne-Hagemann, I., Pleß-Adamczyk, H. (2005): Indikation Musiktherapie bei psychischen Problemen im Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Gaab, M. (2009): Ich will doch nur spielen, <http://www.zeit.de/2009/32/Das-therapierte-Kind-32> vom 10.02.2010
- Heinermann, B. (1991): Tree of Science (ZAK-Theo). Hückeswagen: EAG.
- Huizinga, J. (1939/2001): Homo ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel. Reinbek: Rowohlt
- Juul, J. (2012): zit. in: Christine Ordnung: Ein Umfeld in dem Lehrer wie Schüler gedeihen, <http://www.christine-ordnung.de/juul.html> vom 28.05.2012
- Kayser, H. (1932/1993): Der hörende Mensch. Stuttgart: Engel und Co

- Klar, S. (2011): In Ko-Respondenz mit dem Heilsamen der Natur, *Polyloge* 21/2011 www.fpi-publikationen.de/polyloge
- Korczak, J. (1012): Janusz Korczak und die Pädagogik der Achtung zit. in: http://www.sw.fh-koeln.de/Interview/Kindheiten/Texte/Exkursion/scheffler_paedagogik.html vom 28.05.1012
- Kreszmeier, A.H. (2008): *Systemische Naturtherapie*. Heidelberg: Carl Auer.
- Leeser, B. (2012): Poetik der Walderfahrung. GOING GREEN, *Integrative Therapie* Vol. 37, No. 3, 255–289.
- Liedtke, R. (1985): *Die Vertreibung der Stille*. Haimhausen: Schönberger
- Zaepfel, H. (Hrsg.) (1996): *Therapeutische Zugänge zu den Erfahrungswelten des Kindes von heute*, Bd. I. Paderborn: Junfermann.
- Michl, W. (1998): Helfen und Heilen durch Handeln und Erleben?, *Erlebnistherapie* 2, 64–78. Motzen: Fontane-Klinik.
- Miles, J. (1993): Wilderness as Healing Place. In: M. Gass (Hg.), *Adventure Therapy*. Dubuque: Kedall/Hunt
- Müller, L., Petzold, H.G. (1997): *Musiktherapie in der klinischen Arbeit*. Stuttgart, Jena, Lübeck, Ulm: Gustav Fischer.
- Petzold, H.G., v. Bolay, H. (Hrsg.) (1997): *Integrative Musiktherapie – eine Ausbildung mit klinischer, ästhetischer und psychotherapeutischer Schwerpunktbildung, Musiktherapie in der klinischen Arbeit*. Stuttgart, Jena, Lübeck, Ulm: Gustav Fischer.
- Petzold, H.G. (2004): Editorial – Vom „Wegcharakter“ – des menschlichen Lebens und der Therapie, *Integrative Therapie* 1–2, 3–5.
- Petzold, H.G., Feuchtner, C., König, G. (Hrsg.) (2009): *Für Kinder engagiert – mit Jugendlichen auf dem Weg*. Wien: Krammer. Was uns „am Herzen liegt“ in der integrativen Therapie und therapeutischen Seelsorge, *Polyloge* 22/2010 www.fpi-publikationen.de/polyloge
- Petzold, H.G., Sieper, J., Orth, I. (2010): Psychotherapie und „spirituelle“ Interventionen?, *Polyloge* 24/2010 www.fpi-publikationen.de/polyloge
- Petzold, H.G. (2011): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie – Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis, *Polyloge* 08/2011. www.fpi-publikationen.de/polyloge
- Petzold, H.G. (2012): Die heilende Kraft der Landschaft. *Integrative Naturtherapie, Green Activity & Green Meditation*. GOING GREEN, *Integrative Therapie* Vol. 37, No. 3, 313–353.
- Petzold, H.G. (in Arbeit): *Integrativen Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz*
- Pontvik, A. (1962): *Der tönende Mensch*. Zürich und Stuttgart: Rascher
- Rahm, D. (1997): *Integrative Gruppentherapie mit Kindern*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- Rahm, D. et al. (1993): Einführung in die Integrative Therapie. Paderborn: Junfermann.
- Sachon, W.P. (1999): Natur und Therapie. Bad Wörishofen: Eigenverlag.
- Sachon, W.P. (1999): www.existentialpsychologie.de/naturundtherapie.htm vom 23.03.2011.
- Schay, P.; Petzold, H. G.; Jakob-Krieger, C.; Wagner, M. (2004): Laufen streichelt die Seele, *Integrative Therapie* 1–2, 150–175. Paderborn: Junfermann.
- Schnabel, U. (2009): Die Wiederentdeckung der Muße, *Die Zeit* 1, 33–34.
- Schnabel, U. (2010): Vom geistreichen Nichtstun, *Die Zeit* 49, 39–40.
- Schwiersch, M. (1999): Ist da was? Vom Hören, wenn der Berg ruft, e&l 5/99)
- Shubin, N. (2009) Der Fisch in uns, Frankfurt: Fischer
- Thoreau, D. (1971): Walden oder Leben in den Wäldern. Zürich: Diogenes
- Toop, D. (2010): Sinister Resonance. New York: The Continuum International Publishing Group
- Voegelin, S. (2010): Listening to Noise and Silence. New York: The Continuum International Publishing Group
- Waldau, K./ Betz, H. (2005): Berge sind stille Meister. München: Kösel.
- Walch, S. (2007): Dimensionen der menschlichen Seele. Düsseldorf: Patmos.
- Yalom, I.D. (1996): Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. München: Pfeiffer.
- Zaepfel, H., Metzmacher, B. (1998): Kinder- und Jugendlichentherapie in komplexen Lebenswelten. Das Konzept des sozialen Sinnverstehens, *Integrative Therapie* 3–4, 314–336.

Stefan Klar
Görresweg 67
87437 Kempten
E-Mail: stefan.klar@gmx.de