

**Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?**

**Zugehörigkeit, Verlorensein und Identitätssuche in der  
interkulturellen Musiktherapie**

**Who am I and, if so, How Many?**

**Feelings of Belonging, Being Lost and the Search for Identity in  
Intercultural Music Therapy**

Udo Baer, Neukirchen-Vluyn

Interkulturelle Arbeit beinhaltet auch die Hilfestellung für Menschen, deren Gewissheit von Zugehörigkeit in den Leerstellen zwischen den Kulturen verloren gegangen ist. Am Beispiel einer mittelfristigen Musiktherapie mit einer polnisch-stämmigen Frau wird deutlich gemacht, wie der Verlust des Zugehörigkeitsbefindens zu Gefühlen des Verlorenseins und zu einem Brüchigwerden der Identität führt, die zu einem Nährboden fundamentalistischer Radikalisierung oder Suizidgefährdung werden können. Am Therapieprozess werden therapierrelevante Thesen zu Zugehörigkeit, Verlorensein und Identität vorgestellt und beleuchtet und die daraus abgeleiteten praktischen Konsequenzen für musiktherapeutische Arbeit im interkulturellen Kontext gezeigt.

Als ein besonders hilfreicher Weg der leiborientierten Musiktherapie erwies sich dabei das musikalische Verraumen. Diese Methode wird im Anschluss erläutert.

*Intercultural work includes helping people whose sense of belonging have become lost in the „gap“ between cultures. By examining medium-term music therapy intervention with a Polish woman, it becomes evident that when one loses a sense of belonging, feelings of being lost and the development of a fragile identity may occur. This can nurture fundamentalistic radicalism and suicidal tendencies. The author describes the therapy process, introducing and examining concepts related to belongingness, feeling lost and identity. He then depicts subsequent consequences for the music therapy setting, within an intercultural framework. The author also exemplifies so-called musical „Verraumen“ („creating room“ for issues), an especially helpful intervention method originating from music therapy within a body-oriented psychotherapy treatment approach.*

*Als Elena zu mir kam, hieß sie Helen. Ihren 40. Geburtstag hatte sie in der Psychiatrie mit einem Stück Marmorkuchen gefeiert. Dort hatte sie sich zwei Wochen aufgehalten, um eine wahnhaftige Episode, die von aggressiven Attacken gegen andere*

*und gegen sich (Suizidgefährdung) begleitet war, ausklingen zu lassen. „Ich möchte nie mehr in die Psychiatrie. Sorgen Sie dafür!“ Mit diesen Worten hatte sie mich begrüßt. Die Erfüllung dieses Auftrages konnte ich ihr nicht versprechen, aber ich konnte ihr versichern, dass ich mein Bestes versuchen würde und dass Musiktherapie in jedem Fall helfen würde. Also legten wir los.*

### **„Ich bin immer dazwischen.“**

Helen wurde Mitte der 70er-Jahre als Elena in Polen in einer Kleinstadt nahe Krakau geboren. Ihr vor kurzem verstorbener Vater war Pole, der Großvater väterlicherseits Bulgare. Die Mutter war deutscher Herkunft, Kriegswaise, sprach im Polnischen einen leichten Akzent, ohne mehr einige deutsche Worte zu kennen. Beide Eltern arbeiteten in Polen als Ingenieure. Helen war als Textildesignerin in einer bekannten Modefirma tätig.

Als ich Helen bat, am Klavier mit einigen Tönen etwas über sich zu erzählen, begann sie äußerst nervös und hektisch nach Klängen zu suchen. „Das geht nicht. Ich finde mich nicht.“ Sie erzählte, dass sie sich „immer schon“ als ruhelos und dahintreibend empfunden habe. Suchend, aber ohne zu wissen, was sie suche.

„Versuchen Sie das auf dem Klavier zu spielen.“

Sie tat es, helle Töne, zerrissen, abgehackt, unruhig.

„War das schon immer so?“

„Seit ich in Deutschland bin.“

„Und davor?“

Davor klang es zwei Oktaven tiefer, ruhiger, getragen. Sie war zwölf gewesen, als die Familie nach Deutschland auswanderte. Auch wenn die Mutter nach Abstammung Deutsche war und in Polen oft darunter gelitten hatte, als „Hitlermädchen“ diskreditiert zu werden, waren nun alle in Deutschland fremd und erlebten sich als Ausländer. Zwischen dem vorher und nachher, zwischen Polen und Deutschland gab es keine Verbindung, nur ein „Dazwischen“: „Ich bin immer dazwischen“, erzählte Helen, „deswegen finde ich auch keinen Ton für mich. Wir wollten Deutsche sein und ich lernte schnell deutsch und paukte viel für die Schule. Doch wir hatten nie deutsche Freunde, zuhause gab es nur Besuch von Polen und im Urlaub fuhren wir immer nach Hause, nach Polen. Hier waren wir nicht richtig und da auch nicht, da waren wir die Reichen aus Deutschland, die nicht mehr richtig polnisch sprachen.“

Dieses Dazwischen-Sein ist mir bei zahlreichen Menschen aus anderen Ländern und anderen Kulturen begegnet. Mögen sie noch so perfekt die deutsche Sprache sprechen und äußerlich integriert sein – innerlich befinden sich viele im Dazwischen, im Niemandsland zwischen den Kulturen, zwischen alter und neuer Heimat. Erst recht gilt dies für viele Jugendliche der zweiten Generation, in Deutschland

geboren, in türkischen (oder anderen) Enklaven aufgewachsen. Oft wird das innere Dazwischen-Sein verdrängt, von manchen mit Alkohol betäubt, von Helen mit Ehrgeiz und Karrierebemühungen überlagert, bis es sich schließlich in einem Zusammenbruch bemerkbar machte. Das Dazwischen-Sein festzustellen und zu beklagen, ist ein erster Schritt, um sich überhaupt mit diesem Befinden beschäftigen zu können. Weitere müssen folgen, um einen Weg aus dem Leiden zu finden. So auch bei Helen.

### **Hinter dem Verlorensein: die Trauer**

Ich bat Helen, mit Seilen im Therapieraum einen Raum für „Polen“ (was immer sie gerade damit verband) und einen Raum für „Deutschland“ zu legen. Sie legte die Seile so, dass in einer Ecke ein kleiner Raum für „Polen“ entstand und gegenüber ein großer Raum für „Deutschland“. Die Fläche zwischen diese Räumen war der Raum des „Dazwischen“. Aufgefordert, sich einen Platz zu suchen, der ihrem jetzigen Befinden entspreche, stellte sie sich mitten in den Raum des Dazwischen. „Ja, so ist das gerade. Ich bin zwar in Deutschland und ich bin es nicht.“ Ihr Blick ging hin und her, häufiger zum Polen-Raum. Sie wirkte auf mich einsam und verloren. Als ich ihr dies mitteilte, lehnte sie das Wort „einsam“ ab, da sie ja mit zahlreichen Menschen zusammen sei. „Aber verloren, das trifft es gut. Ich komme mir oft so verloren vor.“

„Wenn Menschen sich verloren fühlen, kann es sein, dass sie etwas verloren haben. Ich schlage Ihnen ein Experiment vor, um dem Verlorensein vielleicht ein wenig mehr auf die Spur zu kommen. Bitte suchen Sie sich von den Instrumenten eins aus und gehen Sie damit wieder dorthin, wo Sie jetzt stehen.“

Sie wählte ein Blechxylofon und begann zu spielen. Erst scheppernd und schrill und wirr und wild, dann mit kleinen melodischen Bruchstücken durchsetzt. Sehr intensiv und sehr konzentriert. Sie war dabei mehr dem polnischen Raum zugewandt. Schließlich blieb sie bei einem Ton ‚hängen‘, wiederholte ihn mehrmals. Tränen stiegen in ihre Augen.

„Was ist jetzt?“, fragte ich.

„Ich denke an meine Schulfreundin.“

Und sie erzählte von der Freundschaft, die durch die Auswanderung brach. Bei späteren Besuchen waren sie sich fremd geworden.

Während sie erzählte, spielte sie oft den „Ton der Freundschaft“, wie sie ihn nannte. Dabei wurde sie traurig und wandte sich immer mehr dem „Polen“-Raum zu.

„Was haben Sie noch zurückgelassen?“ Sie erzählte und erinnerte sich immer mehr: die geliebte Großmutter, deren Kaninchen, die Lieblingsbücher, den Baum vor dem Fenster usw. Traurig zwar, doch diese Trauer war nicht verkrampft, sondern löste sich. Gegen Ende der Stunde spielte sie ein „Lied der Trauer“ auf dem Balafon, ergreifend und loslassend zugleich.

Die folgenden Stunden waren von weiterer Trauerarbeit gezeichnet. Der Prozess war schmerzhaft, aber lohnend. Trauern ist das Gefühl des Loslassens (Baer; Frick-Baer 2006). Wird aus der festgefrorenen Trauer ein Prozess des Trauerns, so kommt ein fließender Prozess des Loslassens in Gang. Dazu ist es notwendig, zuerst einmal hinzuschauen und das zu betrachten, wovon es loszulassen gilt. Helen war nicht mehr bewusst gewesen, was sie verloren hatte. Der konkrete Schmerz hatte sich in dem diffusen Befinden des Verlorenseins aufgelöst. Vom Verlorensein zu der Beschäftigung mit dem zu gelangen, was ein Mensch verloren hat, ist ein Weg, den ich mit zahlreichen Klient/innen zwischen den Kulturen beschritten habe. Ein solcher Prozess braucht Zeit, das Thema tritt in den Vordergrund, ruht dann eine Weile und kommt wieder hervor. Ich kenne keine Klientin und keinen Klienten mit einem interkulturellen Hintergrund, bei dem dieses Thema nicht von wesentlicher Bedeutung war.

Die Trauer tritt in der Regel nicht offen auf, sondern äußert sich in Unruhe und ähnlich diffusem Befinden. Wird dieser Unruhe näher nachgespürt oder wird sie zum Klingen gebracht, taucht das Gefühl der Verlorenseins auf. Der Schriftsteller Sebald bezeichnet dies in seiner Erzählung „Die Ausgewanderten“ als „mir unbegreifliches Gefühl der Unverbundenheit“. Dieses Gefühl kann bei manchen depressiv implodieren und äußert sich bei vielen anderen in Richtungs- und Ruhelosigkeit, wie er es weiter beschreibt: „Was mich betraf, so wurde ich in dem an den Sonntagen jedes Mal vollkommen verlassenen Hotel jedes Mal von einem solch überwältigendem Gefühl der Ziel- und Zwecklosigkeit erfasst, dass ich, um wenigstens die Illusion einer gewissen Ausrichtung zu haben, mich auf den Weg in die Stadt machte, wo ich dann allerdings planlos dahinwanderte.“ (Sebald 2002, 230)

Oft hat der Umstand, dass den Menschen die Tatsache, dass sie etwas verloren haben, entglitten ist, damit zu tun, wie der Abschied erfolgte. Eine Klientin beschrieb ihn, sie sei aus ihrer Heimat „herausgerissen“ worden, Helen sagte, sie sei nach Deutschland „versetzt“ worden. Als ihre Trauer wieder lebendig geworden war, erinnerte sie sich, dass alle sehr traurig waren, als sie die alte Heimat verließen, „selbst der Vater hat geweint“. Doch dann war es so, als hätte es „keine Zeit mehr“ gegeben zu trauern. Der Abschiedsschmerz war wie weggewischt, Trauern war verboten. Ich beobachte oft, dass umso mehr Verlorensein entsteht, je weniger um das Verlorene getrauert werden durfte oder konnte.

### **Hinter dem Druck: die Scham**

„Ich durfte zu Hause nur deutsch sprechen. Wenn mein Vater von mir ein polnisches Wort hörte, bekam ich eine Ohrfeige.“ Als Helen in einen Raum für „Deutschland“ ein Musikinstrument setzte und es spielte, erklang eine Atmosphäre des Druckes. Die Familie musste viel arbeiten, um Geld zu verdienen und so zu leben wie die Deutschen. Die Eltern lernten auch ein wenig Deutsch, sprachen aber polnisch

untereinander. Die Tochter sollte „es einmal besser haben“ – deswegen der Druck hinsichtlich der Sprache. Als Helen in einen Raum für die Schulzeit ein Musikinstrument setzte und es spielte, erklang wieder eine Atmosphäre des Druckes. Dass der Druck so oft und so deutlich hörbar wurde, überraschte sie. „Für mich war das früher selbstverständlich.“ Der große Maßstab, nach dem in der Familie „alles“ bewertet wurde, war die Leistung, die schulische Leistung, die Leistung im Studium, die berufliche Leistung und das Geld, das verdient wurde.

Eine solche Haltung gibt es auch in Familien, die in einer Kultur heimatlich verwurzelt sind. Doch bei Familien, die auswanderten oder fliehen mussten, ist dieser Druck besonders häufig und intensiv anzutreffen und scheint eine existenzielle Bedeutung zu haben. Die materielle Not des Übergangs macht ebenso Druck wie die Sorge um die Zukunft der Kinder. Den größten Druck macht das Ringen um die Identität. Wenn die eigene Identität verloren geht oder neu definiert werden soll, ist dies eine große Anstrengung, die nach innen be-drückt und nach außen eine Atmosphäre des Drucks ausstrahlt.

Manche Familien, die aus anderen Ländern nach Deutschland gekommen sind, versuchen, ihre alte Identität zu bewahren. Doch auch diese wird brüchig, vor allem aber für die Heranwachsenden der zweiten Generation. Bei polnischen und anderen osteuropäischen Familien ist oft eine große Anstrengung zu beobachten, unsichtbar zu werden, um in Deutschland wie Deutsche zu wirken und nicht aufzufallen. Ein Journalist, der ebenfalls als Kind aus Polen kam, schreibt über seine Familie: „Um nicht aufzufallen, lebten sie wie Chamäleons, die ihre Farbe dem Gestein anpassen, auf dem sie sitzen. Aus Angst, erkannt zu werden.“ (Soboczynski 2006, 30)

In dem Drang, nicht als Zugewanderte gesehen zu werden, ist oft Scham enthalten, die Scham, „anders“ zu sein, die Scham, „nicht richtig“ zu sein. Helen erzählte oft davon, dass sie sich in der Schule geschämt hatte, weil sie die Sprache nicht konnte, oft Worte verwechselte und zudem manchmal ausgelacht wurde. Die Scham verstärkte den Druck, zu lernen und „es den andern zu zeigen“. Doch die Scham ging noch tiefer.

Einmal beschäftigte sie sich mit ihrer Mutter. Sie saß am Klavier und improvisierte, was ihr zu ihrer Mutter einfiel und was sie ihr gegenüber empfand. Wieder war viel Druck in den Klängen und in der Atmosphäre, so wie auch die Beziehung zwischen Helen und ihrer Mutter sehr bedrückend und von Druck gekennzeichnet war, ohne dass Helen benennen konnte, was denn den Druck produzierte. Sie spielte und spielte und verstummte plötzlich.

„Was ist jetzt?“

„Ich weiß nicht. Es ist still und so leer ...“

„Lauschen Sie der Stille und der Leere. Wie klingt sie?“

Helen lauschte, lange Zeit.

„Ich höre Schritte.“

„Wie klingen sie?“

„Da kommt jemand die Treppe hoch. Langsam.“

„Hören Sie zu, lauschen Sie.“

„Das ist meine Mutter. Es ist Abend. Sie ist müde und kommt von der Arbeit zurück.“

Und sie erzählte, dass ihre Mutter vormittags und abends putzen ging. Wenn Sie am Abend nach Hause kam, hörte Helen schon an den Schritten, wie müde sie war. „Wenn sie sehr müde war, hat sie danach geweint. Das sollte ich nicht mitbekommen, aber ich habe es trotzdem gehört.“ Ihre Augen füllten sich mit Tränen.

„Wie ging es Ihnen, wenn Sie Ihre Mutter weinen gehört haben?“

„Ich habe mich geschämt, weil sie ja für mich gearbeitet hat, damit ich zur Schule gehen kann und studieren kann. Und ich habe abends oft dagesessen und im Radio Musik gehört. Und sie hat gearbeitet.“

Ich bat sie einen Raum der Scham zu gestalten. Sie legte mit einem Seil einen kleinen Raum aus und baute um den Raum herum eine Mauer aus Kissen.

„Der Raum der Scham ist zwar klein, da ist aber viel drin. Drumherum ist eine Mauer, damit die Scham unsichtbar bleibt. Das ist die Fassade, das ist der Druck. Dass ich mich geschämt habe, habe ich außer Ihnen noch niemanden erzählt.“

„Was ist in dem Raum an Vielem drin?“

Helen stellte vier Musikinstrumente hinein: eines für die Mutter, die sich furchtbar geschämt habe, dass sie als Putzfrau arbeitete, was niemand wissen durfte; eines für den Vater, der sich schämte, dass er vom Ingenieur zum einfachen Arbeiter „abgestiegen“ war; eines für sie selbst, die sich schämte, dass sie anders als die andern war und dass sie ihrer Mutter nicht helfen konnte; und eines für die Besuche aus Polen, die sich ihrer Armut schämten. „Viel Scham, nicht wahr?“, meinte sie. „Und eine dicke Mauer drum herum.“ Helen tat es gut, die Scham ausgesprochen und gezeigt zu haben. In der Weiterarbeit spielte sie die „Posaunen von Jericho“ mit einer Blockflöte, um die Mauer aufzuweichen. Als ihren „Schamfresser“ entdeckte sie ihren Mut, die eigene Scham zu zeigen und sich mit der Mutter über das Schämen auszutauschen. Ihrer beider Beziehung verlor danach an Druck.

Auch in anderen Therapien mit Klient/innen, die zwischen Kulturen wanderten, bin ich oft der Scham begegnet. Armut und Anderssein können Anlass sein, sich zu schämen, Beschämungen tun ihr Übriges. Oft ist die Auswanderung auch wie bei Helens Eltern mit einem Verlust des sozialen Status verbunden, was Scham hervorruft. Nun haben Menschen, die sich schämen, selten die Neigung, ihre Scham öffentlich kund zu tun. Die Scham wird eher unsichtbar und unhörbar und erscheint wie die von Helen als Stille und Leere. Immer lohnt es sich, in der Therapie mit Menschen wie Helen, aus welchen Ländern sie auch kommen, auf die Scham zu achten und darauf, wie insbesondere die existenzielle Scham über Generationen unbemerkt weitergegeben wird. Ein solches Thema wird selten am Anfang stehen, es braucht Vertrauen.

## Hinter dem bodenlosen Zorn: die Verzweiflung

„Die haben mich in die Psychiatrie gesteckt, weil ich durchgeknallt bin“, erzählte Helen. „Und weil ich nicht mehr leben wollte.“ Was war geschehen? Helen hatte in ihrer Unruhe und Rastlosigkeit Zuflucht in einer fundamentalistischen christlichen Gemeinschaft gefunden. „Da wusste ich, wo ich dran war. Da war es warm. Ich fühlte mich geborgen.“ Je brüchiger die Identität, je stärker die innere Leere und Haltlosigkeit, desto verführerischer sind fundamentalistische politische oder religiöse Gemeinschaften. Sie versprechen Halt und Zugehörigkeit. Mit Fundamentalismus bezeichne ich eine Haltung, die den eigenen Glauben zur absoluten und rigide zu befolgenden Wahrheit erklärt und die Gläubigen zu einer verschworenen Gemeinschaft erhöht. Die ‚anderen‘ sind dann die Sünder, die Nicht-Glaubenden, die Feinde. Solche fundamentalistischen Gemeinschaften gibt es nicht nur in christlichen und islamischen Kreisen, man kann auch fundamentalistisch an den Sieg des Kommunismus oder an Schalkes Meistertitel glauben und Unternehmer oder Bayern-München-Fans für Unmenschen halten.

Helen engagierte sich voller Elan in ihrer Gruppe, stellte gelegentlich aufkommende Zweifel beiseite und fühlte sich zugehörig. „Endlich fand ich Ruhe und wusste, wohin ich gehöre.“ Je mehr sie sich mit der Gruppe verband, desto besser ging es ihr. „Bis die Katastrophe kam.“

„Was geschah?“

Helen konnte kaum sprechen, so erschüttert war sie immer noch von dem Vorgefallenen. Stockend kam nach und nach heraus, dass die Verantwortlichen der Gruppe mit der Forderung an sie herantreten waren, einen 25 Jahre älteren Mann zu heiraten. „Der war stinkreich und die wollten nur sein Geld, denn ich sollte im Ehevertrag vereinbaren, dass bei seinem Tod das Vermögen an die Kirche fällt.“ Sie war entsetzt und weigerte sich. Da wurde Druck auf sie ausgeübt. Wenn sie diesem „Befehl Gottes“ nicht folgen würde, wäre sie eine Sünderin und würde in der Hölle landen.

Sie bekam Wahnvorstellungen und sah in mehreren Menschen ihrer Umgebung Anhänger Satans. Sie wurde zornig, rasend zornig, auf die Verantwortlichen ihrer Gemeinde. Aber noch mehr. In ihrer Heimatlosigkeit und ihrem Verlorensein hatte ihr Zorn keinen Boden, so dass sie verzweifelt um sich schlug. Als sie von dieser Geschichte erzählte, stieg der Zorn wieder in ihr hoch. Als sie ihn musikalisch auszudrücken versuchte, schlug sie so wild auf eine große Trommel, dass ich Angst bekam, sie würde sich verletzen. Ich bat sie, zu unterbrechen und zuerst einmal den Kontakt ihrer Füße zum Boden zu spüren und ihren Stand zu festigen. Sie merkte, dass sie gar keinen Bodenkontakt spürte, konnte ihn aber mit einigen Hilfestellungen herstellen. Dann bat ich sie, ihrem Zorn eine Richtung zu geben: „Schicken Sie Ihren Trommelschlag in eine Richtung, die *Sie* auswählen. Wohin gehört der Zorn?“ Sie schickte ihren Zorn mit klaren und festen Schlägen in eine Ecke des Raum, in der sie sich einen Leiter der Gruppe vorstellte, dem

sie besonders vertraute und der sie besonders enttäuscht hatte. Härter und härter wurden die Schläge – gerichtet! An eine andere Stelle im Raum legte sie ein Kissen. „Das ist B., die meine beste Freundin in der Gruppe war und dann kein Wort mehr mit mir gesprochen hat, als ich nicht heiraten wollte.“ Und wieder klare und feste Schläge und ein Ton dazu, anklagend, immer vibrierender, schließlich in ein Schluchzen umkippend. „Ich klage nicht nur sie an, sondern auch mich, dass ich so doof war, dass ich soviel mit mir habe machen lassen ...“ Hinter ihrem Zorn brach die Verzweiflung durch und konnte laut werden und Gehör finden.

Dieser Schritt ist so wichtig für viele Klient/innen, dass die Verzweiflung aus dem Schatten tritt. Nur wenn sie laut wird, kann sie mitgeteilt werden und kann sie Gehör finden. Bei vielen Menschen, die ihre Identität verloren haben und sich verloren fühlen, lauert die Verzweiflung. Wenn sie zu stark wird, kann sie sich aggressiv Bahn brechen, in Attentaten oder Autoaggressionen, in Schlägereien und Wahnattacken wie bei Helen. Wenn ich als Therapeut die Verzweiflung höre und spüre, kann ich damit weiter arbeiten und fragen: „Was brauchen Sie jetzt?“ Oder: „Was hätten Sie damals gebraucht, als Sie den Druck nicht mehr ausgehalten haben?“ Helen hätte jemanden gebraucht, der ihr zuhörte und bei dem sie sich „auskotzen“ und „Druck ablassen“ konnte. Das galt für die Situation der Enttäuschung in der religiösen Gruppe ebenso wie in der Zeit nach der Auswanderung. In beiden Schlüsselsituationen blieb sie – wie in vielen anderen schwierigen Situationen ihres Lebens – allein. Nun war es anders. Sie hatte in mir einen Zuhörer und konnte klagen und loswerden, was sie bedrückte. In vielen, vielen Worten und in immer neuen Klageklängen. Ich hörte zu und gab Antworten, in Worten und musikalisch.

### **Hinter den Brüchen: die Sehnsucht**

Oft, wenn Helen musizierte, brach sie plötzlich ab. In der leiborientierten Musiktherapie sind solche Abläufe, wenn sie sich wiederholen, ein Hinweis auf Erregungskonturen. Die Säuglingsforschung (z. B. Stern 1992, Dornes 1993) hat gezeigt, dass spezifische Erregungsverläufe, die sich in den Interaktionen zwischen Mutter und Säugling wiederholen, die ersten Muster sind, die sich in den Kindern verfestigen. Im weiteren Leben können traumatische und andere besonders bedeutsame Erfahrungen zur Herausbildung von weiteren Erregungskonturen beitragen. Eine häufige Erregungskontur ist der allmähliche Anstieg, der in einen plötzlichen Abbruch mündet.

Als Helen einmal den gesamten Erfahrungsprozess in ihrer religiösen Gruppe musizierte, erklang ein wellenförmig ansteigendes Crescendo, das plötzlich dramatisch abbrach. „So geht es mir immer wieder. Ich lass mich auf etwas ein, ich freue mich – und dann kommt die Katastrophe.“ Ähnliche Prozesse kannte sie aus Freundschaften und Liebesbeziehungen. In der Musiktherapie haben wir die wunderbare Möglichkeit, solche Prozesse erklingen zu lassen und im Erklingen

zu variieren, mit ihnen zu spielen und Veränderungen zu erproben. Dabei werden Lebensmuster in Mustern des Musizierens hörbar und biografische Zusammenhänge deutlich. Ich bat Helen, das „so geht es mir immer wieder“ zu musizieren. Sie tat es auf dem Klavier, eine Viertelstunde lang, und durchlebte dabei eine Fülle von Emotionen. „Das war die Zeit, bevor wir nach Deutschland gekommen sind. Und dann die Katastrophe.“ Diese Erfahrung war lebensprägend. Ihr Verlauf in Erleben und Erregung spiegelte sich in ihren musikalischen Improvisationen und wiederholte sich in verschiedenen Lebensabschnitten. Die intensivste Wiederholung erfolgte in der Erfahrung mit der religiösen Gruppe. In ihr erlebte sie noch einmal das Drama des Heimatverlustes, was zu dem Zusammenbruch führte.

Bei der Arbeit mit Erregungskonturen ist es oft entscheidend hilfreich zu fragen, was vor Beginn des gesamten Ablaufes geschah. Ich bat Helen die Zeit zu musizieren, kurz bevor sie zu der religiösen Gruppe stieß. Auch hier erklang Verlorensein, auch hier ertönte Verzweiflung – und hier wurde vor allem eine brennende Sehnsucht hörbar. Helen gab der Sehnsucht einen Raum, der fast das ganze Therapiezimmer ausfüllte. „Die Sehnsucht tut immer so klein und unscheinbar. In Wirklichkeit ist die aber so groß.“ Sie wollte genauer wissen, wonach sie sich eigentlich sehnte, und legte verschiedene Instrumente in den Sehnsuchtsraum. „Bitte spielen Sie, improvisieren Sie, lassen Sie ihre Sehnsucht erklingen. Wenn Sie sich lauschen, werden Sie hören, wonach Sie sich sehnen.“

Sie spielte und probierte vieles aus. „Zuerst dachte ich, ich sehne mich danach zurück, wie es früher war, wieder nach Polen. Aber das war es nicht. Das ist vorbei.“ Helen macht damit eine Erfahrung, die ich von vielen Menschen zwischen den Kulturen kenne. Oft ist die Sehnsucht zuerst einmal rückwärtsgerichtet. Manche Angehörige der ersten Generation von Zugewanderten kehren im Alter nach Polen, in die Türkei oder andere Länder zurück, um dieser Sehnsucht zu folgen. Doch viele – und vor allem die Angehörigen der zweiten Generation – wollen und können dies nicht. In der Sehnsucht nach dem Alten, nach dem Verlorenen, stecken jedoch Qualitäten, die entdeckt und ernst genommen werden müssen. Helen entdeckte in ihrem Raum der Sehnsucht: „Ich will selbstverständlich werden.“

## **Identitäts-Rebuilding**

In diesen vier Worten „ich will selbstverständlich werden“ steckt ein großes Programm. Das Programm, die Identität zu entwickeln, zu festigen, zu entfalten. Ich verwende dafür den Begriff „Identitäts-Rebuilding“. Aus der Politik kennen wir das Nation-Rebuilding, wenn es darum geht, eine Nation wieder herauszubilden und damit staatliche Strukturen und Sicherheit für die Bevölkerung zu schaffen. In Ländern wie Afghanistan oder Somalia, in denen dies notwendig war bzw. ist, war der innere Zusammenhalt der Gesellschaft durch innere und äußere Ereignisse auseinander-

der gefallen. Die nationale Identität war so zersplittert, dass die staatlichen Strukturen verloren gingen und damit auch die Sicherheit der Bevölkerung. Bei vielen Menschen, die aus anderen Kulturen zugewandert sind und die zwischen verschiedenen Zugehörigkeiten stehen, ist eine ähnliche innere Zersplitterung zu beobachten.

„Wer bin ich und wenn ja, wie viele?“, las ich vor vielen Jahren als Graffiti an einer Berliner Hauswand. Ähnlich erklingt das, was viele dieser Menschen erzählen und musizieren. Helen ist Polin und hat ihre polnische Wurzeln wieder entdeckt, Helen ist Deutsche und Helen erlebt sich dazwischen. Wer bin ich? Bin ich überhaupt? Wie viele bin ich? Das treibt sie um, das beunruhigt, das erklärt das Fehlen von Selbstverständlichkeit. Heimat ist nicht unbedingt da, wo man geboren ist, Heimat ist da, wo ein Mensch selbstverständlich ist und sich selbstverständlich fühlen kann. Dies kann mit örtlichen Gegebenheiten verknüpft sein, diese Selbstverständlichkeit kann aber auch in Regionen, in die man zugewandert ist, neu geschaffen werden. Und sie muss vor allem innerlich geschaffen werden, im inneren Erleben, im Selbstbild, in der Art und Weise, wie ein Mensch mit anderen kommuniziert und sich mit anderen verbindet.

Zu einem solchen Identitäts-Rebuilding gehört, dass all das, was die alte Identität zerstört hat, wieder lebendig wird und aus dem Unbewussten ins Bewusste, aus dem Verborgenen ins Erlebte treten kann. Dazu gehören all die Themen, die ich am Beispiel von Helen skizziert habe, die Erfahrung des Dazwischen, das Verlorensein und die Trauer, das Unsichtbarmachen und die Scham, den bodenlosen Zorn und die Verzweiflung sowie das Erleben von Brüchen und die Sehnsucht. All das sind gewissermaßen ‚Standardthemen‘, denen ich oft in der therapeutischen Arbeit mit Zugewanderten begegne. Selbstverständlich müssen solche Themen nicht auftreten, aber für Therapeut/innen ist es wichtig, offen für diese Themen zu sein und nach ihnen Ausschau zu halten, da die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass dies Themen sind, die die Klient/innen bewegen.

Sich mit diesen Themen zu beschäftigen, sie musikalisch auszudrücken, sie zu teilen und mitzuteilen, ist schon ein Teil des Heilungsprozesses. Der Schmerz, der nicht mehr unterdrückt wird, sondern hörbar wird, kann Resonanz finden und verliert dadurch seine Kraft. Der wichtigste Faktor für die Entwicklung einer neuen Identität, für die Entwicklung des Selbstverständlichen besteht darin, dass die Klient/innen Gehör finden und gesehen werden, also in der therapeutischen Beziehung. Darüber hinaus sind es vor allem vier Elemente, die sich in dieser therapeutischen Arbeit oft wiederholen und die ich kurz vorstellen möchte.

## **Klänge der Kostbarkeiten**

Wer sich nicht selbstverständlich fühlt, ist unsicher. Wer verzweifelt und verloren ist, dessen Selbstwertgefühl ist brüchig. Um das, was in den Menschen wertvoll und kostbar ist, wieder oder neu zu entdecken und hörbar werden zu lassen, ist

die Arbeit mit den Klängen der Kostbarkeiten (s. Baer/Frick-Baer 2004) besonders hilfreich. Ich sagte zu Helen: „In einem chinesischen Restaurant gibt es auf der Speisekarte oft ein Gericht, das die besten Speisen enthält. Oft wird es ‚Acht Schätze‘ oder so ähnlich genannt. Ich bitte Sie, Ihre acht Schätze zu benennen und jeweils musikalisch auszudrücken. Beginnen wir mit dem ersten: Was schätzen Sie an sich, was ist an Ihnen kostbar?“

Wie viele andere Klient/innen erschrak Helen bei der Vorstellung, über so viele Kostbarkeiten zu verfügen und die auch noch öffentlich zu machen. Doch über diesen Schrecken kann man hinweg helfen, indem man mit der ersten Kostbarkeit beginnt und dann weiter schaut. Immer kommt dann ein spannender Prozess in Gang, in dem die Klient/innen sich auf eine erstaunliche Entdeckungsreise begeben. Die erste Kostbarkeit, die Helen nannte war: „Dass ich nie aufgebe.“ Sie musizierte dies und es wurden wieder die Crescendos mit den Brüchen hörbar, aber mit den Brüchen endete das Musizieren diesmal nicht, sondern ging weiter. Es erklangen neue Töne, leise zuerst, aber immerhin Tonfolgen, die sich weiter entwickelten und entfalteten.

Noch eine zweite und eine dritte Kostbarkeit konnte Helen benennen und musizieren, dann streikte sie: „Mehr weiß ich nicht. Mehr gibt es nicht.“ Ich fragte danach, was denn ihre Freunde, ihre Verwandten, ihre Kolleg/innen an ihr schätzten und siehe da, das eine oder andere fiel Helen ein und konnte musikalisch erklingen. Die letzte Kostbarkeit schenkte ich ihr, nachdem ich sie darum um Erlaubnis gefragt hatte. „Ich bekomme von ihnen eine große Empfindsamkeit mit. Sie sind sensibel für sich und für andere, auch für die leisen, für die zarten Töne, das schätze ich sehr.“ Helen war überrascht, denn sie hatte sich eher als „grob“ und „trampelig“ erlebt. „Auf die Idee wäre ich nie gekommen.“ Ich spielte ihr diese Empfindsamkeit als ein kleines Ständchen.

Ob mit dieser Methode oder mit anderen: Die Arbeit, nach den eigenen Kostbarkeiten zu suchen und das Selbstwertgefühl zu stärken, ist sinnvoll und notwendig. Wenn der innere Kern eines Menschen gestärkt wird, erweitern sich auch seine Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen zu verbinden.

## **Verbindungen**

Mit der Auswanderung, Flucht oder sonstigen zumeist abrupten Qualitäten, mit der Menschen wie Helen ihre Heimat verlassen und damit Zugehörigkeit verloren haben, entsteht ein Unverbundensein, das sich in viele Alltagsbereiche des Verhaltens auswirkt. So auch bei Helen. Wenn eine Freundin sich einige Wochen lang nicht meldete, ging Helen davon aus, dass die Freundschaft beendet war und nahm dies hin. Nicht die Freundschaft war selbstverständlich, nicht die Verbundenheit mit der Freundin, sondern der Abbruch. Wenn das Verlorensein das Grundbefinden prägt, wird das Verlieren zur Selbstverständlichkeit. Also galt es immer wieder in der Therapie auf Verbindungen zu achten, Verbindungen herzustellen, ja Ver-

bindungen zu üben. Ein Beispiel: Helen hatte an ihrer Arbeitsstelle ein Problem und schuf dafür einen Raum, in dem sie es musizierte. Als sie in diesem Raum stand, fragte ich sie: „Was sehen Sie um sich herum, wo zieht es Sie hin, in welche Richtung können Sie gehen, um dieses Problem zu lösen?“

Helen schaute sich um und sagte: „Abhauen.“

Das Weggehen war ihr Alltag und sie hatte den Impuls, ihre Stelle zu kündigen und wollte dies ausdrücken, indem sie den Raum, in dem sie gerade musiziert hatte, verließ. Ich fragte: „Wohin?“

„Egal. Nur weg.“

Wieder trat das Thema des Bruches in den Vordergrund. Ich fragte: „Würden Sie denn gerne weggehen oder würden Sie sich etwas anderes wünschen?“

„Ich gehe nicht gerne weg, aber ich weiß nichts anderes. Und wünschen würde ich mir schon etwas, aber ich weiß nicht was.“

Also bat ich Helen, einen Raum des Wunsches zu gestalten. Sie baute mit einem Seil einen Raum, in den sie mehrere Kissen legte. Sie setzte sich dazwischen und improvisierte auf der Altflöte. Ein Herzenswunsch wurde hörbar: Nicht allein zu sein. Sie wünschte sich mit Kolleginnen und Kollegen zu verbinden und zu verbünden, daran arbeiteten wir weiter, in dem sie zu jeder Person, die durch ein Kissen repräsentiert wurde, musikalisch Verbindungen aufnahm. Von diesem Raum des Wünschens aus ergaben sich andere Perspektiven, als ihre Arbeitstätigkeit abubrechen. Ähnliche Erfahrungen machte sie immer wieder. Es galt Verbindungen herzustellen zwischen Gefühlen, zwischen Personen, zwischen Wünschen, zwischen der einen Tätigkeit und der anderen. Wir arbeiteten weiterhin viel mit dem musikalischen Verraumen (s.a. unten). Helen schuf für alle möglichen Themen jeweils Räume und ließ in diesen Räumen das Thema erklingen, doch zunehmend wurden die Übergänge zwischen den Räumen wichtiger, die Grenzen, die Verbindungen und anderes mehr. Dabei klangen selbstverständlich immer wieder das Verlorensein, die Trauer, die Verzweiflung an, auch der Zorn und andere Anklänge des Leidens und des Schmerzes.

Verbindungen zu üben, wurde für Helen wie für andere Klient/innen zu einem Weg, Zugehörigkeit zu schaffen. Zugehörigkeit entsteht über Verbindungen. Zugehörigkeit kann nicht einfach mal eben geschaffen werden, sie muss wachsen, indem Verbindungen hergestellt und all das, was dem Schaffen von Verbindungen entgegensteht, bearbeitet wird. Dieser Prozess kulminierte in einer Arbeit, die wir nachträglich „die Aktion Brückenschlag“ nannten.

## **Aktion Brückenschlag**

Das große Drama der Verbindungslosigkeit begann für Helen mit dem abrupten Verlust ihrer polnischen Heimat. „Plötzlich war ich im Westen. Plötzlich war alles anders.“ In jeder Therapie mit entwurzelten Menschen geht es irgendwann darum, diesen Weg von dem einen Ort zum anderen noch einmal zu gehen und damit

einen inneren Weg zu beschreiten, der eine Verbindung ermöglicht, einen Brückenschlag, einen Übergang. Gelingt dieser Übergang, verbindet sich auch innerlich in dem Menschen etwas und wächst ein Boden für die Entwicklung der eigenen Identität bis hin zu einem Boden des Selbstverständlichseins.

Helen baute irgendwann das gleiche Szenario wieder auf wie am Anfang beschrieben: auf der einen Seite die polnische Heimat und Vergangenheit, auf der anderen Seite die deutsche Gegenwart. Doch diesmal verlor sie sich nicht im Dazwischen, sondern stand auf der polnischen Seite, wohin sie über die Trauerarbeit wieder Zugang gefunden hatte. Sie sagte: „Hier komme ich her. Damals bin ich wie ein Vogel von hier nach drüben geflogen und war so schnell da drüben, dass ich den Übergang gar nicht mitbekommen habe. Jetzt muss das anders gehen, jetzt will ich es anders probieren.“

„Was sehen Sie in dem Zwischenraum vor sich oder was hören Sie dort?“

„Das ist wie ein Fluss, nicht tief, aber doch kraftvoll, und ich stehe am Ufer und ich höre das Rauschen des Wassers.“

„Wie können Sie hinüber kommen?“

„Da sind Steine im Fluss. Ich kann nicht alle sehen, aber ich sehe den nächsten und ich möchte probieren, dorthin zu gehen, um zu sehen, ob es doch wieder einen nächsten gibt und ich darüber einen Weg finde.“

So begann die Aktion Brückenschlag. Sie betrat den ersten Stein und die nächsten folgten. Auf jedem Stein spielte sie Musik oder sang sie, denn in der Zwischenzeit hatte sie den Mut, gefunden ihre Stimme zu entdecken. Auf dem ersten Stein erklang ein herzerreißendes polnisches Kinderlied. Als sie voller Tränen dieses Lied gesungen hatte, sah sie den nächsten Stein und konnte dorthin gehen. Von diesem Stein aus blickte sie zurück und spielte eine Abschiedsmusik an ihre Freunde, dankte ihnen für ihre Freundschaft in ihren Kinderjahren. Den nächsten Stein konnte sie nur erreichen, in dem ich ihr von diesem Stein aus die Hand reichte und Halt gab. Und so ging es weiter, Stein für Stein, Klang für Klang durchquerte sie den Fluss.

Diese Aktion Brückenschlag war der entscheidende Prozess auf dem Weg zur Selbstverständlichkeit. Das, was vorher übersprungen worden war, konnte sich verbinden. Bei vielen Klient/innen, die an ähnlichen Problemen wie Helen litten, haben meine Frau, andere Kolleg/innen und ich ähnliche Prozesse begleitet. Es sind Schlüsselprozesse, in denen sich das Drama und die Lösung verdichtet. Ob die Form wie bei Helen eine Flussdurchquerung von Stein zu Stein ist oder einen anderen kreativen Ausdruck findet, ist zweitrangig – wesentlich ist der Prozess eines Übergangs, der bewusst und schrittweise erfolgt und indem jeder Aspekt des Erlebens erklingen darf. Eine solche Aktion kann nicht am Anfang der Therapie stehen, sondern bedarf langer Vorbereitung.

Als Helen am neuen Ufer stand, blickte sie zurück und sagte: „Das war harte Arbeit! Ich bin stolz, dass ich das geschafft habe. Und ich möchte anderen helfen, dass sie auch diesen Weg gehen können.“ Sie trifft sich seitdem mit einer Gruppe von Frauen, die eine ähnliche Geschichte wie sie haben. Einige von ihnen enga-

gieren sich für Mädchen der nächsten Generation und versuchen, ihnen auf dem Weg zu helfen, ihre eigene Selbstverständlichkeit zu finden.

Dies ist der vierte und ebenfalls häufig zu beobachtende Aspekt in der Therapie mit Menschen zwischen den Kulturen, dass sie Mist in Gold verwandeln und ihr Leiden und die mit dem Leiden verbundenen Erfahrungen in eine sinnvolle Tätigkeit münden zu lassen. Die Zugehörigkeit erstreckt sich nicht mehr auf die Frage: „Bin ich Polin oder Türkin oder Armenierin oder Tunesier oder Deutscher?“ Sondern sie fühlen sich eher den Menschen zugehörig mit denen sie ein ähnliches Schicksal verbinden und ähnliche Herausforderungen und Aufgaben. Dieser Prozess ist auch ein Weg vom Erdulden zum Aktivwerden, ein Schritt ins Handeln, ein Akt, das eigene Schicksal in die Hände zu nehmen, nicht allein, sondern gemeinsam mit anderen. Die Frage, Deutscher oder Pole, wird dann nicht mehr so wichtig, Helen sagte am Ende der Therapie: „Ich nenne mich jetzt Elena, das war ich eigentlich immer und das bin ich wieder geworden. Ich bin die deutsche Elena.“

### **Musikalisches Verraumen**

In dem beschriebenen therapeutischen Prozess habe ich zwei Absichten verfolgt. Ich wollte Themen- und Erlebensprozesse von Menschen zwischen den Kulturen deutlich machen und ich wollte Hinweise geben und Erfahrungen mitteilen, wie und mit welchen Methoden musiktherapeutisch zu diesen Themen und mit diesen Menschen gearbeitet werden kann. Eine Methode, die sich in dieser Arbeit und nicht nur in dieser besonders bewährt hat ist das musikalische Verraumen (s. Baer/Frick-Baer 2004). Der Hintergrund, warum diese Methode funktioniert, liegt darin, dass das Erleben der Menschen immer auch räumlich ist. Wir spüren Räume in uns und um uns herum. Wir reden von Rückendeckung und dem, was hinter uns liegt, und wenden uns dem zu, was uns bevorsteht. Der Boden, den wir spüren und manchmal verlieren, ist nicht nur der Fußboden, sondern auch im übertragenen Sinne ein Boden, auf dem wir stehen und uns innerlich aufrichten können usw. Die Sprache ist voller Hinweise auf Bedeutungen, die Räume und räumliche Kategorien wie Richtungen haben. Auch im Alltag gibt es Räume, die für uns bestimmte Bedeutungen haben, den Sessel als Ruheraum, der Küchentisch als Ort der Kommunikation usw. Diesen Umstand greifen wir in der Leiborientierten Musiktherapie auf und ermuntern die Klient/innen, Räume für ihre Themen oder einzelne Aspekte ihrer Themen zu schaffen. Dies ist besonders hilfreich, wenn die Themen noch diffus sind oder, was ja so oft passiert, die Klient/innen in der Beschäftigung mit diesen Themen feststecken. Dabei arbeiten wir oft mit Polaritäten wie der zwischen Polen und Deutschland oder beginnen mit dem Verraumen eines Themas wie der Sehnsucht und suchen von dort aus andere Räume.

Mich überrascht immer wieder, wie klärend das Verraumen ist. In dem Augenblick, in dem ein Raum für ein Thema, für ein Gefühl, für ein Problem

oder irgendetwas anderes geschaffen wird, befindet sich dieser Aspekt nicht nur innerhalb eines Menschen, sondern gelangt nach außen, wird räumlich sichtbar. Diesen Raum kann man betreten oder von außen in unterschiedlichem Abstand betrachten, diesen Raum kann man verändern und diesen Raum kann man erklingen lassen. Wir bitten oft die Klient/innen, in einen Raum oder, wenn es mehrere sind, in jeden Raum ein Musikinstrument zu stellen und dann in dem jeweiligen Raum dieses Instrument erklingen zu lassen. Manchmal ist es besonders spannend, an der Grenze oder einem Übergang zwischen Räumen musikalisch zu improvisieren. Oft befinden wir uns als Therapeut/Innen außerhalb der Räume, manchmal werden wir einbezogen und ‚spielen‘ mit.

Menschen zwischen den Kulturen leben oft zwischen unterschiedlichen kulturellen Räumen und suchen nach deren Verbindung in sich. Ein Jugendlicher, mit dem ich gearbeitet hatte, lebte in seiner türkischen Familie und in einer „deutschen“ Ausbildungsstelle. Er wechselte täglich hin und her und sagte: „Das ist wie zwischen zwei Ländern hin und her zu reisen.“ In welcher Form auch immer: Menschen zwischen Kulturen haben äußerlich und innerlich unterschiedliche Bedeutungsräume, die für sie wichtig sind. Werden diese Räume nach außen gelegt, werden sie begehbar und handhabbar, können sie erklingen und können Menschen mit ihrem Leiden und ihren Sehnsüchten, mit ihren Problemen und ihren Ressourcen Gehör finden lassen.

### **Literatur:**

- Baer, U.; Frick-Baer, G. (2004): Klingen, um in sich zu wohnen. Methoden und Modelle leiborientierter Musiktherapie. Neukirchen-Vluyn
- Baer, U.; Frick-Baer, G. (2006): Vom Trauern und Loslassen. Bibliothek der Gefühle Band 8. Neukirchen-Vluyn
- Dornes, M. (1993): Der kompetente Säugling. Die präverbale Entwicklung des Menschen. Frankfurt am Main
- Sebald, W. G. (2002): Die Ausgewanderten. Vier lange Erzählungen. Frankfurt am Main
- Soboczynski, A. (2006): Polski Tango. Eine Reise durch Deutschland und Polen. Berlin
- Stern, D. (1992): Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart

Dr. Udo Baer, Balderbruchweg 35, 47506 Neukirchen-Vluyn,  
[www.therapie-kreativ-baer.de](http://www.therapie-kreativ-baer.de)