

Susanne Kessenich

Chicken Soup for the Soul und andere Wohlfühlrezepte für das Unbewusste

Gestaltung eines Tagesseminars zur Einstimmung
ins Neue Jahr mit kreativen Mitteln der Gestalt,
Musik, Tanz, Embodiment und Psychoedukation

IHP Manuskript 2005 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Susanne Kessenich

Chicken Soup for the Soul und andere Wohlfühlrezepte für das Unbewusste

Gestaltung eines Tagesseminars zur Einstimmung ins Neue Jahr mit kreativen Mitteln der Gestalt, Musik, Tanz, Embodiment und Psychoedukation

„Es liegt ganz an dir, was du mit dem Rest deines Lebens machst, der heute begonnen hat.“¹

Ausblick:

Am Beispiel eines Tagesseminars zur Jahreseinstimmung zeige ich Möglichkeiten auf, mit Mitteln der Gestalt, Musik, Tanz und Embodiment zu arbeiten. Ich gebe Einblicke in die verwendeten Methoden, einige Impressionen aus der Praxis, sowie Musikvorschläge. Im Theorieteil beschreibe ich Wirkungen und Möglichkeiten bei der Arbeit mit Musik und Tanz. Ich kläre den Begriff Embodiment, erläutere die Funktionsweise des menschlichen Gehirns, soweit sie in diesem Rahmen von Bedeutung ist, und beschreibe Methoden, die Veränderungsprozesse begünstigen.

Gliederung:

1. Willkommen im Kochstudio
2. Wir kochen den Spezial-Neujahrs-Eintopf
3. Impressionen aus dem Kochstudio
4. Am Lagerfeuer der Theorie
 - 4.1 Musik und Tanz
 - 4.2 Embodiment
 - 4.2.1 Was ist Embodiment?
 - 4.2.2 Die „Zwei-Prozess-Theorie“ im Kontext von Embodiment
 - 4.2.3 Am Anfang ist Embodiment, am Ende auch
5. Bewertungs-Sternchen **** für das Rezept (*alias Fazit*)
 - 5.1 Plus-****
 - 5.2 Minus-****
6. Familienkochbuch (*alias Literaturverzeichnis*)
7. Biografische Notiz
8. Anhang: Musik während der Operation

1 Zitat Haschek, P., Kamillianer Pater, 1932-2011

1. Willkommen im Kochstudio

Herzlich willkommen in meinem Kochstudio. Stellt euch vor, ihr kommt zu mir ins Studio: Wir stehen gemeinsam um den Küchentresen herum, und ich zaubere euch nach allen Regeln der Kochkunst ein Wohlfühlmenü fürs Unbewusste. Ich lege viel Wert auf gesunde, vollwertige, frische Zutaten – im Grundberuf bin ich schließlich Ernährungs-Fachfrau, und das scheint immer wieder mal durch. Heute koche ich mit kreativen Gestaltelementen aus meinem Vorratsschrank, mit Ausdruck, Wahrnehmung, Imaginationen, Fantasiereise und Collagen ein Menü, das auch Musik, Tanz und Embodiment, das Nervensystem mit dem ‚sozialen Vagus‘ und eine Form der Dynamischen Entspannung namens ‚Rossini-Kohärenz‘ beinhaltet. Diese Mischung wird mit viel Kontakt und Sharingrunden garniert und freudig-tanzend serviert. Voila! Mein Spezial-Neujahrs-Eintopf – besonders empfehlenswert in der kalten Jahreszeit nach Silvester, wenn man das dringende Bedürfnis hat, Wünsche zu reflektieren und Vorsätze für das neue Jahr zu konkretisieren.

Im Klartext: Es handelt sich um ein Jahreseinstimmungs-Seminar mit dem Ziel, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche für das neue Jahr wahrzunehmen und zu konkretisieren. Das Tagesseminar beginnt mit einer Tanzphase, die mit thematisch passender Musik und – die Regeln der Dynamischen Entspannung beachtend – zu freiem Tanz einlädt. Ich gebe dazu psychoedukative Hinweise, beispielsweise über Zusammenhänge von Körper, Geist und psychischem Befinden, zur Funktionsweise des Gehirns und des Nervensystems sowie zur Bedeutung von Kontakt, physischer Berührung und der Arbeit mit Imaginationen. Bildkarten und eine Fantasiereise führen anschließend in die Welt der Bilder, der Intuition, des Selbst. Die Teilnehmerinnen nehmen ihre Bedürfnisse und Wünsche für das kommende Jahr ganzheitlich wahr und können diese anschließend bildhaft in einer Collage ausdrücken. Die Collagen werden in der Gruppe gewürdigt und in Austausch- und Sharingrunden miteinander geteilt. Diese Art der Wertschätzung stärkt die Ausdrucksfähigkeit, und die Zeugenschaft der anderen Teilnehmerinnen verleiht dem geäußerten Wunsch große Kraft. Am Ende formuliert jede Teilnehmerin einen ersten kleinen Schritt, der sie ihrem Ziel näherbringt. Dieser Schritt wird von den anderen Teilnehmerinnen durch klatschenden Applaus bestätigt.

2. Wir kochen den Spezial-Neujahrs-Eintopf

Hier das Rezept:²

Man nehme einen ruhigen Samstag und einige interessierte Frauen. Man versichere ihnen, dass es an diesem Tag kein „richtig“ und „falsch“ gibt und jede meine Rezeptvorschläge nach Belieben abwandeln darf. Weiterhin brauchen wir eine große Portion wohlabgestimmter Musik in verschiedenen Stimmungslagen und Tempi.

² Das Grundrezept stammt von meiner Kollegin Birgit Lütkehölter, Counselor grad. BVPPT.

Diese Variationen unterschiedlicher Geschmacksrichtungen erwärmen wir langsam wiegend und streichelnd und steigern dann allmählich die Temperatur in Form von immer grooviger werdender Tanzmusik. Die Zutaten lassen wir einmal richtig aufwallen, um dann die Hitze wieder zu reduzieren. Währenddessen können wir noch einige passende Psychoedukations-Gewürze zugeben, die in etwa so lauten können:

„Stell dir vor, du begrüßt dich ganz liebevoll selbst, so als käme eine liebe Freundin zu Besuch. Du kannst dich in deiner Vorstellung oder auch ganz real selbst in den Arm nehmen, dir über den Arm streichen, dir innerlich auf die Schulter klopfen und zu dir selbst sagen: Schön, dass du heute hier bist! Interessanterweise ist es nämlich so, dass unser Nervensystem gar nicht unterscheiden kann, ob wir uns da selbst streicheln oder ob das unsere beste Freundin tut oder unser Partner. Und weil das so ist, haben wir die große Chance, uns selbst etwas Gutes zu tun. Tun wir es also auch hier und jetzt! Wenn du magst, dann wiege dich hin und her zur Musik, und genieße den Augenblick mit dir.“
Musikvorschlag: ‚Joy‘ von Iron & Wine.

Etwas später könnten andere Gewürze folgen wie etwa: „Unser Kiefer hat einen engen Bezug zu Stress. Wir kennen das alle aus unserem Alltag: Zähne zusammenbeißen und durchhalten getreu der Devise: Wir beißen uns durch.
Das Tolle ist: Es funktioniert auch andersherum! Lösen wir unser Kiefergelenk, dann löst sich auch das Stressgefühl. Probier bei der nächsten Musik doch einfach mal aus, deine Lippen im Takt der Musik mitzubewegen. Du kannst einfach „babababa“ mitsprechen oder Kaubewegungen machen oder mitsingen – das ist auch toll! Und nun bewege auch gleich noch deine Schultern dazu, auch da sitzt oft viel Druck.“
Musikvorschlag: ‚Finger Snap‘ von Maya Fadeeva.

Auch Kontaktexperimente bieten sich an: „Ich lade euch zu einem kleinen Experiment ein. Stellt euch bitte Rücken an Rücken. Wie fühlt sich das an mit eurer Partnerin? Warm und weich? Oder eher nicht? Mag ich den Kontakt, oder ist er mir zu eng? Woran merke ich das? Merke ich das an Signalen in meinem Körper? Welchen Rhythmus finden wir gemeinsam? Möchte ich experimentieren oder genieße ich einfach, was da ist?“
Musikvorschlag: ‚Soledad y mar‘ von Natalia Lafourcade.

Dann steigern wir das Tempo und bewegen uns zu einem schnellen Rhythmus. Der Vorschlag an die Gruppe könnte lauten: „Stell dir nun vor, dass du all deinen Stress, deine Anspannung, deinen Ärger einfach zum Takt der folgenden Musik abschüttelst wie ein nasser Hund, der sich trockenschüttelt: Schüttele deine Hände, deine Finger – weg mit dem Stress! Du kannst auch deine Füße ausschütteln und dich im Kreis drehen. Oder von einem Bein auf das andere hüpfen. Oder mit den Füßen aufstampfen. Stampfe all die Anspannung der letzten Tage in den Boden. Wir tanzen heute ‚Tarantella‘, einen alten süditalienischen Tanz, der den Zustand eines Menschen nach dem Biss der Wolfsspinne symbolisiert. Im übertragenen Sinn erlauben wir uns nun, Stress aller Art einfach weg zu tanzen, weg zu schwitzen, abzuschütteln.“

Musikvorschlag: ‚Tarantella Scacciapensieri‘ von Claudio Scozzafava.

„Die Hirnforschung bestätigt, dass alle Menschen in jedem Alter die Fähigkeit haben, Neues zu lernen und alte Muster durch neue zu ersetzen. Wir können uns jeden Tag, jedes Jahr neu entscheiden. Dabei sind innere Bilder ganz wichtig: Wie stelle ich mir mein neues Jahr vor? Welche Gefühle löst das Bild in mir aus: Freude, Abenteuerlust? Oder habe ich Zweifel und Sorgen? Dann versuche, sie in ein positives Bild zu verwandeln!“

Musikvorschlag: ‚New Day‘ von Max Mutzke.

„Tanzen ist nachweislich super für Körper, Geist und Seele. Unser Körper wird gefordert, die Drehbewegungen sind optimal für Gelenke und Wirbelsäule. Der Kopf ist ebenfalls beschäftigt mit der Koordination von Musik und Bewegungen und hat gar keine Kapazitäten mehr frei für schlechte Laune oder Sorgen! Tanzen ist eine Art Psychohygiene!

Stellt euch die Menschen in südlichen Ländern vor: Woran könnte es liegen, dass viele so viel lebensfroher sind als wir? Genau – sie tanzen! Sie bewegen genüsslich ihre Hüften! Und die Hüfte steht für Lebensfreude und Kraft.

Probiert es einfach mal aus: Weckt eure karibischen Gefühle und beobachtet, was das mit eurer Stimmung macht!“

Musikvorschlag: ‚El Sol de la Noche‘ von Salsa Celtica.

„Hier noch so eine Wohlfühlmusik. Schwingt eure Hüften mit Genuss, genießt es, euch zu recken und zu strecken – ein neuer Tag, ein neues Jahr, und ich fühle mich gut ...!“

Musikvorschlag: ‚Feeling Good‘ von Avicii.

Nachdem der Eintopf wieder etwas abgekühlt ist, werden die Zutaten in einen wohligen entspannten Zustand überführt, und dann folgt die nächste Kochphase, die energetische Gärung mittels Fantasiereise zum Thema: „Was soll wichtig sein in meinem neuen Jahr? Was wünsche ich mir?“³ Wir legen uns dafür bequem auf die vorbereiteten Yogamatten, geben warme Decken dazu, halten eine Kalimba oder Ocean Drum griffbereit und laden das kluge Unbewusste ein, uns behilflich zu sein.

Nach der Mittagspause folgt die kreative Phase, in der wir individuelle Collagen-Kunstwerke zaubern – die als Deko, den Eintopf krönen werden.

Musikvorschlag: unbedingt instrumental, z.B. ‚Barcelona Nights‘ von Ottmar Liebert.

Die Werke werden anschließend gebührend in der Mitte der „Küche“ präsentiert, bewundert und gewürdigt. Feedback und Anregungen dürfen zugegeben werden. Nachdem jede Köchin mitteilen durfte, welche Zutaten ihr besonders gefallen und was sie davon in ihre eigene Küche mitnehmen möchte, wird der Neujahrs-Eintopf noch einmal tanzend leicht erwärmt und umrundet und im Anschluss genossen. Bei Bedarf kann noch ein kleiner gemeinsamer Kreistanz als Digestiv serviert werden. Guten Appetit!

³ Für meine Fantasiereise ‚Die Weise in der Wüste‘ habe ich mich inspirieren lassen von Wehrle, M. (2017) S. 201 und Seemann, H. (2016)

3. Impressionen aus dem Kochstudio

Um einen Eindruck davon zu vermitteln, wie und mit welchen Interventionen ich beim Jahreseinstimmungs-Seminar arbeite, beschreibe ich hier einige ausgewählte Szenen:

Eine gehbehinderte Teilnehmerin meldet sich (*nach telefonischer Absprache*) zum Seminar an. Auch für mich ist das ein Experiment, schließlich soll Tanzen ein großer Bestandteil des Tages sein. Ich vereinbare mit ihr, dass sie die Bewegungen so ausführt, wie es für sie in Ordnung ist. Die Teilnehmerin macht, im Sitzen oder auf eine Tischkante gestützt, alles mit, und es gibt überhaupt keine Probleme. Die Gruppe akzeptiert sie ganz selbstverständlich.

Die Teilnehmerin ist sehr glücklich darüber, mit den anderen Teilnehmerinnen tanzen zu dürfen, weil damit ein langgehegter Wunsch für sie wahr wird. Am Ende des Tages biete ich der Gruppe einen meditativen Kreistanz (*„Spirit of the Wind“ von Gila Antara*) als Abschlussritual um die am Boden ausgebreiteten Collagen an. Ich frage die gehandicapte Teilnehmerin, ob sie sich vorstellen könne, sich in die Mitte des Kreises zu setzen, während die anderen um sie herumtanzen. Ich mache sie darauf aufmerksam, dass diese Erfahrung sehr intensiv sein könne, weil die Energie im Zentrum des Kreises sehr stark ist. Wir vereinbaren ein Signal für den Fall, dass sie diese Energie als unangenehm empfindet. Sie genießt dieses Erlebnis allerdings in vollen Zügen und ist sehr bewegt. Auch die anderen Teilnehmerinnen teilen im Feedback mit, dass ein gemeinsamer Kreistanz für sie eine besondere Erfahrung sei und viel positive Energie und ein Gemeinschaftsgefühl erzeuge.

Ein Seminar findet in einer schönen alten Turnhalle statt. Dort gibt es auch Gymnastikbälle. Ich entscheide spontan, die Gruppe einen Musiktitel lang auf diesen Bällen im Takt hüpfen zu lassen. Das führt zu sehr viel kindlicher Heiterkeit bei den Teilnehmerinnen. Besonders eine Frau fällt mir auf, die ich bisher als sehr zurückgenommen, wenig ausdrucksstark und ohne viel Mimik wahrgenommen habe: Sie lacht aus vollem Herzen beim Hüpfen und wirkt plötzlich lebendig und froh. Einordnung: Hüpfen ist eine Lockerungsübung für Körper und Geist. Das Vibrieren lockert Muskeln und Gelenke, die Durchblutung wird angeregt. Das Nervensystem meldet dem Gehirn: Alles prima hier, leicht und lebenslustig!⁴

Ich biete den Teilnehmerinnen die Vorstellung an, wie ein Adler durch die Lüfte zu fliegen, sich tragen zu lassen, mühelos und elegant zu schweben.

Eine Teilnehmerin berichtet anschließend, sie sei sehr berührt gewesen, weil sie sich an ähnliche Situationen mit ihrem Sohn erinnert habe, als der ein Kind war. Dieser Sohn kam vor einigen Jahren als Erwachsener tragisch ums Leben. Mich berührt sehr, dass die Teilnehmerin emotional tief bewegt wurde, diese gleichermaßen traurigen wie freudigen Erinnerungen ihr aber offensichtlich guttaten. In der Gruppe lösten ihre Schilderungen

4 vgl. Croos-Müller, C. (2015), S.196

zwar große Anteilnahme aus, wurden aber nicht dramatisiert. Diese Erfahrung durfte einfach sein.

Einordnung: „Fliegen“ mit ausgebreiteten Armen dehnt die Muskulatur, vertieft die Atmung und das körperliche Wohlfühl. Dieser Zustand wird weitergeleitet ans Gehirn, und dann fangen auch unsere Gedanken an zu „fliegen“. Die Neurologin Claudia Croos-Müller schlägt folgendes Experiment vor: Erzähle eine pessimistische Geschichte und mache dazu schnelle Flügelschläge – du wirst sehen, dass die Geschichte dadurch an Ernst verliert.⁵

Musikvorschlag: ‚Flying Free‘ von Andrew Vasquez.

Ich bringe Gegenstände aus der Natur mit in den Seminarraum (*Steine, Federn, Holz, Blätter etc.*). Ausnahmsweise einmal ohne Musik fordere ich die Teilnehmerinnen auf, einen der Gegenstände zu wählen und sich damit selbst im Gesicht oder auf den Armen zu berühren und zu spüren, wie sich das anfühlt. Wer möchte, kann sich von einer anderen Teilnehmerin auf diese Weise mit einem der Gegenstände berühren lassen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es ein paar Mutige gibt, die sich darauf einlassen. Wenn die weniger Mutigen die intensive Freude auf den Gesichtern der Mutigen sehen, sind sie oft ebenfalls bereit, sich auf dieses Experiment einzulassen.

Einordnung: Achtsame Berührungen aller Art wirken beruhigend auf das Nervensystem und führen zur Ausschüttung von Glückshormonen.

Die Sharing-Runden, der gegenseitige Austausch über das Erleben in der Fantasiereise und über die Collagen sind sehr wichtig. Unter Zeugen mitzuteilen, was im neuen Jahr wichtig sein soll, welchen ersten kleinen Schritt ich dafür in der kommenden Woche tun möchte, das Feedback der anderen Teilnehmerinnen, was sie sehen in meiner Collage, was sie mir mitgeben möchten auf den Weg und schließlich das Beklatscht werden ist etwas ganz Besonderes. Immer wieder nehme ich wahr, dass die Teilnehmerinnen tief berührt sind – ein Zustand, der in ihrem Alltag selten vorkommt.

Einordnung: Menschen sind soziale Wesen, sie wollen sich sicher und verbunden fühlen. Das Gefühl von innerer Sicherheit ist auch wichtig für die Entwicklung der Persönlichkeit.⁶ Die Fähigkeit zum Selbstaussdruck ist die Voraussetzung dafür, dass meine Bedürfnisse von anderen Menschen verstanden und befriedigt werden können.⁷ Und was ich nach außen zeige und ausdrücke, kann ich auch vor mir selbst eher zugeben.⁸

Die Neurowissenschaften gehen von einem Netzwerk von Spiegelneuronen in unseren Gehirnen aus. Beim Betrachten eines Vorgangs, eines Gegenstands oder einer Person entsteht durch diese Nervenzellen ein Aktivitätsmuster, als ob der Betrachter selbst der aktive Teil wäre. Auch bei emotionalen Handlungen werden die Spiegelneuronen aktiv und ermöglichen so Empathie und Verbundenheit mit anderen Menschen.

5 vgl. Croos-Müller, C. (2013) S. 18

6 vgl. Storch, M., Kuhl, J. (2017), S. 53

7 vgl. Storch, M., Kuhl, J. (2017), S. 52

8 vgl. Ulfried Geuter (2019), S.172

4. Am Lagerfeuer der Theorie

Im Folgenden möchte ich die beiden Themenbereiche Musik und Tanz, sowie Embodiment in ihrer Wirkungsweise und Bedeutung näher beschreiben. Die im Jahreseinstimmungs-Seminar verwendeten Methoden stehen in einem engen Zusammenhang mit beiden Bereichen.

Musik, Tanz und die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele/Intuition, auch Embodiment genannt, gehören zur menschlichen Grundausstattung. Unsere Vorfahren vor 35.000 Jahren und davor lebten in Familiensippen, gingen tagsüber jagen oder Beeren sammeln und trafen sich abends am Lagerfeuer, um gemeinsam zu essen und sich auszutauschen, Musik zu machen, zu tanzen und sich dabei zu entspannen und sicher und zugehörig zu fühlen.⁹ Sie brauchten ein gutes Embodiment, um beim Jagen schnelle und gute Entscheidungen treffen zu können. Sie brauchten die Gemeinschaft, um überleben zu können, und entwickelten daher Werkzeuge wie Musik und Tanz, die für Gemeinschaftsgefühl sorgen und die Koordination mit anderen ermöglichen. Musik und Tanz beruhigen, entspannen und ermöglichen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und Sicherheit.

4.1 Musik und Tanz

„Bewegung macht beweglich und bringt so manches in Bewegung.“¹⁰

Musik hat vielfältige positive Wirkungen. Sie beeinflusst unter anderem Gedanken und Stimmungen positiv, und das Belohnungszentrum im Gehirn wird aktiviert. Mit anderen Worten: Musik wirkt also wie Schokolade im Kopf, wir wollen mehr davon und verknüpfen die guten Gefühle mit der Musik. Für den Tanz gilt das ebenso, darüber hinaus gibt es dort noch spezifische Wirkungen, deshalb werde ich im Folgenden Musik und Tanz getrennt beschreiben.

Stimmen, Geräusche und Musik erleben die meisten Menschen schon im Mutterleib, und das Hören begleitet uns normalerweise bis an unser Lebensende. Sterbende hören auch dann noch, wenn andere Sinne nicht mehr funktionieren. Das Gefühl für Melodie und Rhythmus ist genetisch angelegt.¹¹ Musik unterscheidet Menschen von Tieren, auch von Primaten.

Der Musikermédiziner Eckart Altenmüller¹² geht davon aus, dass Musik so alt ist wie die Gattung Homo sapiens, und hat möglicherweise zur Entwicklung der Menschheit beigetragen, weil Musik und Tanz gesundheits- und gemeinschaftsfördernde Effekte haben und die kognitiven Fähigkeiten verbessern. Musik baut Stress ab und hilft bei der Entspannung.

9 vgl. Hubert, Martin (2020), Sendung Quarks

10 Zitat Haschek, P., Kamillianer Pater 1932-2011

11 vgl. Eckert, F. (2020). WDR5 Quarks

12 vgl. ebda

Die Amygdala, die an der emotionalen Einordnung und Wiedererkennung von Situationen und der Analyse möglicher Gefahren beteiligt ist, wird beruhigt (*auf dieser Wirkungsweise beruht auch das Pfeifen bei Angst*). Diese Wirkung kann beispielsweise auch bei Operationen gezielt eingesetzt werden. Gut gewählte Musik kann Stressreaktionen (*und damit einhergehend die Ausschüttung von Stresshormonen*) abmildern und somit Blutdruck, Puls, Herzfrequenz, Atmung stabilisieren und die Wahrnehmung von Schmerzen verringern.¹³ Im Anhang beschreibe ich die Kriterien, die OP-Musik erfüllen muss, und gebe entsprechende Musikhinweise.¹⁴

Musik fördert den Kontakt zu anderen Menschen sowie Kooperation und Zusammenhalt. Musik kann auch die Selbstregulation unterstützen und Stimmungen erzeugen, zum Beispiel mit einem „Mutmach-Song“. Musik zu hören und selber zu machen, aktiviert viele Bereiche im Gehirn, sorgt für neue neuronale Verknüpfungen und koordiniert die Gehirnhälften. Musik berührt uns tief emotional, spricht aber genauso unsere Kognition an.

„Unser Gehirn will tanzen“, formuliert es die Neurowissenschaftlerin und Tänzerin Julia Christensen. Die Nervenzellen für das Hören und für Bewegungen sind eng miteinander verknüpft.¹⁵ Beim Tanzen sind Körper und Gehirn unmittelbar gemeinsam aktiv, und das Gehirn wird verstärkt stimuliert. Tanz fordert Gehirn und Körper ganzheitlich mit allen Sinnen. Tanz vereint die Faktoren Musik, komplexe Bewegungen und Körper-Berührung. Alle Sinne sind beim Tanz aktiv (*hören, sehen, spüren, riechen, Koordination, Tänzer entwickeln sogar einen zusätzlichen „Körpersinn“, der zur Verbesserung der räumlichen Wahrnehmung führt*). Wir sind aufmerksam und im Hier und Jetzt. Die gleichzeitige Aktivierung verschiedener Gehirnbereiche und des Körpers ermöglicht neue Verschaltungen und Verknüpfungen im neuronalen Netzwerk: „Neurons that fire together wire together.“¹⁶ Tanz verbessert die Fähigkeit zur Interozeption, das heißt zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und dessen Signalen in Form von ‚Somato-affektiven Markern‘. Damit kann der Tanz eine bessere Selbststeuerungsfähigkeit ermöglichen. Die körperliche und geistige bzw. mentale Gesundheit wird durch Tanz ebenfalls positiv beeinflusst. Tanzbewegungen entspannen – auch das Zwerchfell – und vertiefen die Atmung. Bewegungen wie Beugen, Strecken der Arme über den Kopf, Drehbewegungen der Wirbelsäule, Rückwärtslaufen und Hüpfen verbessern Koordination, Gleichgewicht und Aufmerksamkeit. Tanz erfordert Konzentration und Aufmerksamkeit und wirkt somit wie eine Achtsamkeitsübung.

Tanz hat auch eine soziale Wirkung. Berührungen beim Tanz erhöhen die Emotionswahrnehmung, das Immunsystem wird gestärkt, das Nervensystem beruhigt, der ‚soziale Vagus‘¹⁷ wird aktiviert, wir fühlen uns gut, sicher und verbunden. Studien haben gezeigt, dass Menschen die miteinander getanzt haben, empathischer miteinander sind, ein Gruppengefühl entwickeln und sogar eine höhere Problemlösungskompetenz aufweisen.¹⁸

13 vgl. Bjarnason, B. (2019), WDR Fernsehen Quarks

14 vgl. Anhang Musik während der Operation

15 vgl. Christensen, J. F., Chang, D.-S. (2018), S.24

16 Zitat Hebb, D., kanadischer Kognitionswissenschaftler

17 vgl. Dana, D., (2018), S.39

18 vgl. Christensen, J.F. (2019), WDR 5 Radio

Ein Flow - oder Kohärenz - Gefühl stellt sich ein, unsere kreative Leistung wird verbessert und wir können unser Potenzial in höherem Maße nutzen.

Tanzen hält also geistig und körperlich fit, wirkt Zivilisationsleiden entgegen und fördert die Gemeinschaft. Und Tanzen macht glücklich: Endorphine und Dopamin werden ausgeschüttet. Ich persönlich kenne keinen Tänzer und keine Tänzerin mit schlechter Laune. Dass Tanzen gegen Depression hilfreich sein kann, wurde zudem wissenschaftlich nachgewiesen.^{19,20}

Musik und Tanz gehören zur Menschheitsgeschichte wie die Nutzung des Feuers oder die Erfindung des Rades. Unsere Vorfahren haben Tanz und Musik vermutlich weitgehend intuitiv entwickelt und genutzt.

Welche Wirkungen diese uralten „kreativen Kulturgüter“ auf die psychophysiologischen Vorgänge im Körper, die menschliche und damit auch auf die kognitive Entwicklung sowie die sozialen Beziehungen und Interaktionen haben, wird in den Bereichen Neurowissenschaften, Pädagogik, Sozialwissenschaften, Psychologie und Philosophie erforscht. Die Erforschung dieser komplexen Systeme und Zusammenhänge steht noch am Anfang, dennoch haben sie bereits Erkenntnisse erbracht, auf denen auch diese Arbeit basiert.

4.2 Embodiment

„Worauf es in einer Therapie ankommt, ist, die Fähigkeit zu erlangen, seine Gedanken jederzeit auf Angenehmes, Freundliches lenken zu können.“²¹

4.2.1 Was ist Embodiment?

Embodiment meint „die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche: Psychische Zustände drücken sich im Körper aus (*Gestik, Mimik, Körperhaltung, Körpersignale*) und genauso zeigen sich auch Wirkungen in umgekehrter Richtung: Körperzustände beeinflussen psychische Zustände.“²²

Maja Storch²³ beschreibt Embodiment als ein Modell, welches annimmt, dass das menschliche Gehirn / Geist „embodied“, also „verkörpert“ ist, und Gehirn und Körper „embedded“, was bedeutet, dass sie „eingebettet“ sind in unsere individuelle Umwelt. Alle drei Faktoren sind in permanentem, wechselseitigen Austausch miteinander und beeinflussen sich gegenseitig. Die „Umwelt“ ist dabei tatsächlich sehr individuell und komplex. Sie meint nicht nur unsere heutigen Lebensbedingungen, sondern alle Einflüsse, denen ein Mensch in seinem Leben ausgesetzt war und ist. G. Roth unterscheidet dabei verschiedene Ebenen: die vorgeburtlichen Einflüsse einschließlich dem sogenannten

19 vgl. Christensen, J.F. (2019), S. 188

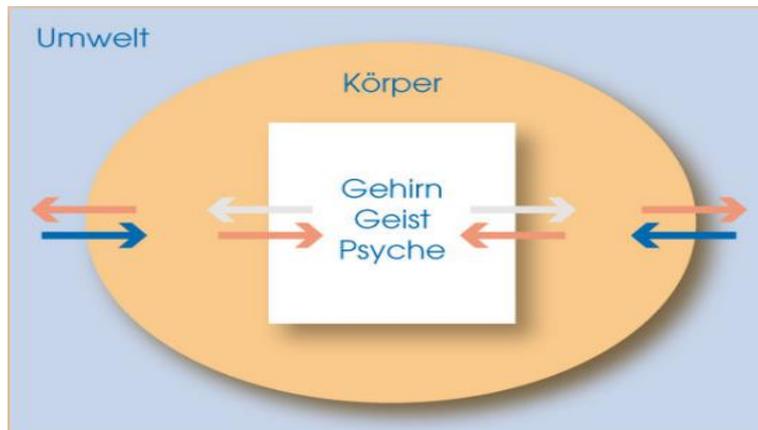
20 vgl. Kreutz, G. (2019), S.165

21 Zitat Daniel Kahneman, Psychologe und Nobelpreisträger

22 Quelle Wikipedia

23 vgl. Storch, M. (2012), Vortrag

„Ahnenschutz“, der frühkindlichen Phase, den Einflüssen, die Menschen bis zum Alter von 14 Jahren unterliegen und die danach folgenden Umwelteinflüsse.²⁴



****Bild 1**** „Modell Embodiment“²⁵

In diesem Modell agieren Gehirn, Körper und Umwelteinflüsse selbstorganisierend. Es gibt keine vermittelnde Hauptzentrale (*Verstand*) und die Handlungsfähigkeit zu verbessern heißt in diesem Modell, den Austausch und die Synchronisation zwischen den Faktoren zu verbessern. Dies steht im Gegensatz zum bisher üblichen Modell, wo dem Verstand eine herausragende Stellung zugewiesen wird.

4.2.2 Die „Zwei-Prozess-Theorie“ im Kontext von Embodiment

Zum Verständnis von Embodiment, ist es hilfreich, sich mit der Funktionsweise des menschlichen Gehirns und dessen unterschiedlichen Bewertungssystemen auseinanderzusetzen.

Wir haben nur ein Gehirn! Dieses besteht jedoch nicht nur aus dem, was wir Verstand nennen. Ebenfalls zu unserem Gehirn zählt das emotionale Erfahrungsgedächtnis im limbischen System, das über das Nervensystem eng mit dem Körper zusammenarbeitet. Das emotionale Erfahrungsgedächtnis speichert alle wichtigen Erfahrungen, die ein Mensch in seinem Leben gemacht hat und macht. Dieses in großen Teilen unbewusste Erfahrungsgedächtnis kann beispielsweise durch geeignete Wahrnehmungsübungen und das Deutenlernen von Körpersignalen durchaus bewusster gemacht werden. Die moderne Neurowissenschaft beschreibt in der ‚Zwei-Prozess-Theorie‘ zwei Bewertungssysteme des menschlichen psychischen Systems: Verstand und Emotionales Erfahrungsgedächtnis²⁶.

24 vgl. Roth, G., Strüber, N. (2019), S.89

25 vgl. Storch, M. (2016), Vortrag

26 vgl. Storch, M. (2012), Vortrag

	1. Bewertungssystem	2. Bewertungssystem
	Unbewusstes, emotionales Erfahrungsgedächtnis (<i>nach G. Roth</i>) ²⁷	Bewusster Verstand
Kommunikationsmittel	somato-affektive Marker, Bilder	Sprache
Arbeitstempo	schnell	langsam
Bewertungskriterium	mag ich/mag ich nicht	richtig/falsch

****Tabelle 1**** ‚Zwei-Prozess Theorie‘ (modifiziert nach Storch, M.)

Das eine Bewertungssystem funktioniert über den Verstand: Ein Problem wird durchdacht, abgewogen, besprochen und nach rationalen Gesichtspunkten entschieden. Dieses System arbeitet vergleichsweise langsam, und es kommt schnell zu Überlastungssymptomen, wenn das Problem komplex ist. Der Verstand bewertet nach dem Kriterium richtig / falsch.

Das unbewusste, emotionale Erfahrungsgedächtnis²⁸ hingegen reagiert anders. Diese Ebene ist nicht über den Verstand ansprechbar, agiert eigenständig und versteht insbesondere keine „Wort-Sprache“, Urteile werden nach dem Kriterium mag ich / mag ich nicht bzw. Gefahr / keine Gefahr gefällt.

Die „Sprache“ des Unbewussten sind Bilder²⁹ und ‚somato-affektive Marker‘, also Körpersignale und damit einhergehende Affekte, die Körperzustände hervorrufen und zum Ausdruck bringen. Das können zum Beispiel die Magenschmerzen oder der Durchfall vor Prüfungssituationen sein. Oder der angespannte Kiefer und die hochgezogenen Schultern in Stresssituationen. Oder das Gefühl der Hilflosigkeit und Sinnlosigkeit, wenn ein anderer Mensch schlecht über mich spricht.

Die Ebenen des Verstandes und die des Unbewussten sind sich oft nicht einig, es kommt zu inneren Konflikten. Beispielsweise dann, wenn ich mir mit dem Verstand vornehme, mich im neuen Jahr mehr zu bewegen und das Unbewusste diese Vorsätze boykottiert, indem es ein Gefühl von „keine Lust“ sendet.

Menschen mit guter Selbstregulierungsfähigkeit können in nicht überstressten Situationen beide Ebenen miteinander synchronisieren und den ständigen Dialog zwischen Körper und Verstand fördern. Eine gute Verbindung und Durchlässigkeit zwischen den beiden Ebenen, ermöglicht ein „Zirkulieren“ von anstehenden Entscheidungen, Konflikten oder Problemen in beiden Systemen, bis letztlich eine Entscheidung gefunden wird, mit der beide Ebenen einverstanden sind. Wenn Menschen nicht lernen, das Unbewusste mit ins Boot zu holen, werden sie dagegen immer wieder mit ihren Vorhaben scheitern.

27 vgl. Roth, G. (2019) S.109

28 Schon primitive Organismen wie Seescheiden bewerten ihre Umwelt nach dem Prinzip „angenehm/unangenehm“; dieses Bewertungssystem ist das weitaus ältere.

29 vgl. Hüther, G. (2015), S. 22

Von großer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang, dass der Zugang zum unbewussten System durch negative Affekte wie Stress und Angst oder auch körperliche Anspannung erschwert wird.³⁰ Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist deshalb eine zentrale Ressource, um möglichst jederzeit in der Lage zu sein, negative Affekte zu dämpfen und den Zugang zum unbewussten System aufrechtzuerhalten

4.2.3 Am Anfang ist Embodiment, am Ende auch

Ich möchte mich im Folgenden auf die praktischen Anwendungen von Embodiment beziehen. Im Kontext des Counseling/der Psychotherapie geht es Gerhard Roth³¹ zufolge darum, die Blockierung des muskulär-skelettalen Systems zu lockern und zu lösen sowie um das Bewusstmachen von Anspannungsmustern und Gewohnheiten, weil diese, wie oben ausgeführt, den Zugang zum unbewussten System und zu Selbststeuerungsmöglichkeiten erschweren. In diesem Sinne hilft es im Umkehrschluss, negative Stimmungen, Gedanken und körperliche Verspannungen wahrzunehmen, um sie dann bewusst zu verändern. Es ist also in vielen Situationen möglich, unsere Stimmung zu verbessern, indem wir unsere Körperhaltung und Bewegungsmuster verändern.

Die Fähigkeit zur Neuroplastizität bedeutet, dass Menschen unabhängig vom Alter in der Lage sind, neue neuronale Netzwerke auszubilden. Um alte Muster durch neue zu ersetzen, braucht es viel Übung und viele Wiederholungen. Alte Verhaltensmuster werden im Gehirn nicht gelöscht bzw. altes Verhalten wird nicht „überlernt“, sondern die damit in Zusammenhang stehenden neuronalen Bahnen bilden sich zurück, wenn sie nicht mehr genutzt werden, ähnlich einem Muskelabbau. Parallel dazu werden neue Bahnen gebildet, die wiederum wie ein Muskel stärker werden. Es gilt also Neues, Erwünschtes zu üben und das Alte möglichst nicht mehr zu nutzen.

Ein Ansatz, um Muster zu verändern, ist die Lockerung und Entspannung des muskulär-skelettalen Systems. Neben Entspannungsverfahren wie ‚Progressive Muskelentspannung‘ nach Jacobsen, bieten sich alle Methoden an, die die Wahrnehmung für den Körper erhöhen. Dazu zählen beispielsweise ‚Gestalt‘, ‚Hypnotherapie‘, ‚Zürcher Ressourcen Modell‘, ‚Zapfen-Methode‘ von Julie Hendersen, ‚Yoga‘, ‚Jin Shin Jyutsu‘ oder Klopfmethoden. Die von mir gerne verwendeten Methoden sind ‚Rossini-Kohärenz‘³² und ‚Body2Brain‘.³³

Die vom Psychologen Peter Bergholz entwickelte ‚Rossini-Kohärenz Methode‘ ist eine Form der Dynamischen Entspannung, arbeitet konsequent ressourcenorientiert und bietet zusätzlich eine Toolbox mit Selbststeuerungstechniken. Die systematische Lockerung aller großen Gelenke (*Kiefer, Schultern, Ellenbogen, Hände, Hüfte, Knie und Füße*) steht dabei im Mittelpunkt, da sich dort Emotionen, Gedanken und Stress in Form von Anspannung

30 vgl. Storch, M., Kuhl, J. (2017), S. 34

31 vgl. Roth, G., Strüber N. (2019), S. 432f

32 vgl. Bergholz, P. (2009)

33 vgl. Croos-Müller, C. (2015)

manifestieren können. Zum Einüben neuer Muster wird ein besonderer Rhythmus im 6/8-Takt verwendet, der ankernd wirkt. Mit diesem Rhythmus kombinierte individuelle Mantren können für vielfältige Problemstellungen angewendet werden. Beim Zahnarztbesuch beispielsweise könnte eine Klientin mit Angstsymptomen und den typischerweise daraus resultierenden Schulter- und Kieferanspannungen ihre Schultern und Kiefergelenke im 6/8- Rhythmus bewegen und gleichzeitig innerlich „Ich-bin-ganz-ruhig“ als Mantra aufsagen und sich außerdem noch entspannende Bilder vorstellen.

Die entspannende Wirkung beruht unter anderem darauf, dass Stressgefühle nicht mehr aufrechterhalten werden können, wenn die korrespondierenden, angespannten Gelenke gelockert werden. Entspannung kann also über eine Veränderung auf der Körperebene ausgelöst werden, sofern der Stresspegel nicht zu hoch ist. Ist der Rhythmus internalisiert, genügt es oft, sich in Stresssituationen Rhythmus und Schulterlockerungs-bewegungen einfach vorzustellen – beispielsweise auf dem Zahnarztstuhl – um Entspannung zu induzieren. Ein wichtiger Bestandteil von ‚Rossini-Kohärenz‘ ist die Arbeit mit dem Nervensystem, besonders die Stärkung des „sozialen Vagus“³⁴ und die Erzeugung eines Kohärenzgefühls.

‚Body2Brain‘ ist eine Methode der Neurologin und Psychotherapeutin Claudia Croos-Müller. Sie verwendet gezielt bestimmte Körperbewegungen, um damit psychische Wirkungen zu erzielen. Sie nennt beispielsweise den ‚Schulterwurf‘: Ich tue so, als werfe mit meinen Händen im Wechsel rechts und links etwas über die Schulter ab. Verbunden mit der Vorstellung, Belastungen und Stress einfach abzuwerfen, kann diese Übung sehr entlastend und entspannend wirken, auch weil die im Wechsel ausgeführten Rechts-Links-Bewegungen eine positive, ausgleichende und verbindende Wirkung auf die Gehirnhälften (*EMDR-Prinzip*) haben.

Bei einer anderen Übung, dem sogenannten ‚Abschnauben‘, mache ich mit meinen Lippen „brrr“-Geräusche wie ein Pferd. Auch das wirkt entlastend, entspannend.

‚Summen‘ ist ähnlich wirksam, Summen ist nicht nur ein Geräusch, das wir hören, sondern auch ein Pulsieren, das wir fühlen können. Die Vibrationen überall im Körper bewirken eine Art selbstgemachter Entspannungsmassage.³⁵

Das Zusammenspiel von Körper und Geist als „embodied interaction“ bzw. als (*erlernte*) Antwort auf erlebte Situationen bestimmt unsere Haltung und Handlungen.

Handlungen werden gesteuert von der Wahrnehmung und Einordnung einer Situation. Um die eigenen Prägungen situativ verstehen und verändern zu können, ist es zunächst grundlegend wichtig, das eigene Verhalten und die eigenen Zustände in Situationen wahrzunehmen und ihnen nachzuspüren. Dies erlaubt es dann, neue Antworten – und zwar zunächst auf der Körperebene – zu finden, die in einer engen Verbindung zu Emotion und Zustand stehen.

34 vgl. Dana, D. (2018), S.39

35 vgl. Hendersen. J. (2007), S.13

Mit dem Erlernen neuer Körperhaltungen und -zustände werden neue neuronale Bahnen und Verknüpfungen ausgebildet, die neues Verhalten erst möglich machen.

5. Bewertungs-Sternchen ** für das Rezept (*alias Fazit*)**

Meine Fachrichtung ist die Gestalt und Orientierungsanalyse. Wahrnehmung, Kontakt, Ausdruck, Potenzialerweiterung und das Erleben im Hier und Jetzt sind zentrale Anliegen der Gestaltarbeit und fließen in das vorgestellte Tagesseminar ein. Während meiner Ausbildung am IHP hat sich schnell herausgestellt, dass die Arbeit mit dem Körper mein besonderer Schwerpunkt ist. Meine vielfältigen Erfahrungen in Musik und Tanz haben sich in idealer Weise mit der Gestaltarbeit verbinden lassen. Im Folgenden möchte ich kurz ein Fazit ziehen über die Vor- und Nachteile der Arbeit mit dem Körper und mit Musik und Tanz.

5.1 Plus-****

Musik, Tanz, Körperbewegungen und Entspannungsmethoden, wie ich sie im Jahreseinstimmungs-Seminar anwende, wirken ausschließlich ressourcenaktivierend, stärkend und stimmungsaufhellend. Wir arbeiten dabei zwar auf der ‚3. Ebene der Tiefung‘, also der Ebene des Körpers, die hier jedoch ausschließlich die positiven Emotionen anspricht. Die motorische Aktivierung (*zum Beispiel im Tanz*) führt zu einem Affektwechsel von negativen oder gedämpft positiven Gefühlen hin zu eindeutig positiven, optimistischen Stimmungslagen, in denen der Zugang zu inneren Ressourcen gegeben ist.³⁶ Zudem stellt sie einen niederschweligen Ansatz der Psychoedukation im Sinne einer Anleitung zur Selbsthilfe dar, die vermittelt, dass jede(r) jederzeit nach dem Prinzip der Selbstwirksamkeit Gedanken, Stimmungen und Körperempfinden auf Angenehmes, Freundliches lenken kann. Wie eingangs erwähnt, formuliert der Nobelpreisträger Daniel Kahneman genau diese Fähigkeit als ein Qualitätskriterium und Ziel einer guten Therapie.³⁷

Es kommt vereinzelt vor, dass Menschen weinen, wenn sie (*sich*) wieder fühlen und sich möglicherweise aus der Starre lösen. In diesem Sinne ist es gut, die Tränen zuzulassen und dabei einfach weiter zu tanzen. Meistens stellt sich dann sehr schnell ein gutes Gefühl ein. Ein weiterer Vorteil dieses Ansatzes ist, dass ich als Counselor die Bewegungen / das Tanzen immer selber mitmache und somit ebenfalls davon profitiere. Ich empfinde diese Arbeit als leicht und wenig anstrengend.

Meine Erfahrung ist zudem, dass Menschen Informationen über die Funktionsweise unseres Gehirns, die Zusammenhänge zwischen Körper und Gehirn, Selbststeuerungstechniken und Stressmanagement sehr begierig und auch erstaunt aufnehmen. Ich sehe da einen großen Bedarf.

36 vgl. Storch, M., Kuhl, J. (2017), S. 234

37 Zitat Kahneman, D., Nobelpreisträger

5.2 Minus-****

Tanz, Musik, Bewegungen und Körperwahrnehmung treffen bei vielen Menschen auf großen Widerstand. Diejenigen, die am meisten davon profitieren würden, weil sie sehr angespannt oder psychisch rigide sind, sind oft am schwersten zu erreichen und zu überzeugen. Das gilt auch für Männer, die kulturell bedingt mit dem Tanzen an sich oft Probleme haben. Die Menschen, die freiwillig in meine Seminare und Kurse kommen, sind glücklicherweise schon grundsätzlich aufgeschlossen im Hinblick auf die angebotenen Themen. Manchmal kann es sinnvoll sein, die Angebote nicht mit ‚Tanz‘ auszusprechen, sondern als ‚Bewegung‘ oder ‚Psychoedukation‘.

Sicherheit im Umgang mit Musik und Tanz ist erforderlich für diese Arbeit; wenn man andere dazu bringen möchte, sich auf so ungewöhnliche Dinge wie das Tanzen oder auf Körperübungen einzulassen, sollte man selbst davon überzeugt und sicher sein, klare Anleitungen geben können und Freude am Tun vermitteln.

Ich bin sehr glücklich, einen Weg für mich gefunden zu haben, Gestaltarbeit mit meiner Leidenschaft für Musik und Tanz verbinden zu können. Auch Psychoedukation, Gesundheitsprävention und Hilfe zur Selbsthilfe sind mir wichtige Anliegen. All diese „Zutaten“ ermöglichen es mir, immer wieder neue, nahrhafte, lebensbejahende, kreative Rezepte für Workshops, Seminare und Kurse zu entwickeln: Chicken Soup for the Soul.

6. Familienkochbuch (*alias Literaturverzeichnis*)

Bergholz, P.: Dynamische Entspannung mit der Rossini-Methode. Knauer Verlag, München, 2009

Bjarnason, B.: ausgestrahlt am 14.02.2019, Musik während der Operation. WDR-Fernsehen Quarks, https://www.youtube.com/watch?v=jLXI_FBMd_8
Abrufdatum: 3.03.2020

Christensen, J.F.: ausgestrahlt am 25.06.2019, Tanzen tut gut. WDR5 Radio Redezeit <https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/wdr5-neugier-genuegt-redezeit/audio-tanzen-tut-gut---julia-christensen-100.html> Abrufdatum: 15.03.2020

Christensen, J. F./Chang, D.S.: Tanzen ist die Beste Medizin. Rowohlt Verlag, Hamburg, 2018

Croos-Müller, C.: Kraft-Der neue Weg zu innerer Stärke. Kösel Verlag, München, 2015

Croos-Müller, C.: Viel Glück-das kleine Überlebensbuch. Kösel Verlag, München, 2013

Dana, D.: Die Polyvagal-Theorie in der Praxis. Probst Verlag, Lichtenau/Westf., 2018

Eckert, F.: ausgestrahlt am 20.2.2020, Tanzen ist uns angeboren. WDR5 Radio Quarks, <https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/quarks/hintergrund/audio-tanzen-ist-uns-angeboren-100.html> Abrufdatum: 26.03.2020

Geuter, U.: Praxis Körper-Psychotherapie. Springer-Verlag, Berlin, 2019

Hendersen, J.: Das Buch vom Summen & Embodying Well-Being. AJZ-Verlag, Bielefeld 2016

- Hubert, M.: ausgestrahlt am 14.01.2020, Mehr als Töne: Warum uns Musik fasziniert. WDR5 Radio Quarks, <https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/quarks/hintergrund/audio-mehr-als-toene-warum-uns-musik-fasziniert-100.html>, Abrufdatum: 03.02.2020
- Hüther, G.: Die Macht der Inneren Bilder. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2015
- Kölsch, S.: Good Vibrations – Die heilende Kraft der Musik. Ullstein, Berlin, 2019
- Kreutz, G.: Tanzen-Glücklich mit Tango, Salsa und Co. Psychosozial Verlag, Gießen, 2019
- Roth, G., Strüber, N.: Wie das Gehirn die Seele macht. Klett-Cotta, Stuttgart, 2019
- Roth, G., Strüber, N.: Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern. Klett-Cotta, Stuttgart, 2007/2019
- Seemann, H.: Mein Körper und ich-Freund oder Feind. Klett-Cotta, Stuttgart, 2016.
- Simsek, M.: ausgestrahlt am 19.12.2019. Die Macht der Intuition. WDR5 Radio Feature, <https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/wdr5-neugier-genuegt-das-feature/audio-die-macht-der-intuition-100.html> Abrufdatum: 03.03.2020
- Spitzer, M.: ausgestrahlt am 26.06.2016. Musik mit Gefühl. BR Fernsehen, <https://www.br.de/mediathek/video/geist-und-gehirn-musik-mit-gefuehl-av:584f78c63b46790011943a8a> Abrufdatum: 02.03 2020
- Storch, M. ausgestrahlt am 23.04.2012, Ressourcen aktivieren mit Mottozielen. Vortrag <https://www.youtube.com/watch?v=t3ToA8WTTPE> Abrufdatum 24.03.2020
- Storch, M gehalten am 26.07.2016, Embodiment in Aktion. Vortrag CAA <https://www.youtube.com/watch?v=1eOTCsYtrQY> Abrufdatum: 24.03.2020
- Storch, M., Krause, F.: Selbstmanagement-ressourcenorientiert. Hogrefe, Bern, 2017
- Storch, M., Kuhl, J.: Die Kraft aus dem Selbst. Hogrefe, Bern, 2017
- Wehrle, M.: Handbuch Fantasiereisen. Beltz, Weinheim Basel, 2017

Zusammenfassung

Am Beispiel eines Tagesseminars zur Jahreseinstimmung zeige ich Möglichkeiten auf, mit Mitteln der Gestalt, Musik, Tanz und Embodiment zu arbeiten. Ich gebe Einblicke in die verwendeten Methoden, einige Impressionen aus der Praxis, sowie Musikvorschläge. Im Theorieteil beschreibe ich Wirkungen und Möglichkeiten bei der Arbeit mit Musik und Tanz. Ich kläre den Begriff Embodiment, erläutere die Funktionsweise des menschlichen Gehirns, soweit sie in diesem Rahmen von Bedeutung ist, und beschreibe Methoden, die Veränderungsprozesse begünstigen.

7. Biographische Notiz

Name: Susanne Kessenich
Wohnort: Königswinter
Berufsbezeichnung: Counselor grad. BVPPT,
Gesundheitspädagogin,
Coach f. Dynamische Entspannung/Rossini-Kohärenz,
Tanzleiterin BVST, Diätassistentin
Fachrichtung: Gestalt- & Orientierungsanalyse
LehrCounselor: Josef Schmandt, Maria Amon
LehrTrainer: Anke Kaulen, Uta Stinshoff, Alexandra von Miquel



8. Anhang: Musik während der Operation

Musik für Operationen (*OPs*) hat die Aufgabe Angstgefühle und damit einhergehende negative Effekte auf Atmung, Blutdruck, Puls, Herzfrequenz positiv zu beeinflussen und die Ausschüttung von Stresshormonen ins Blut des Patienten auf möglichst geringem Niveau zu halten bzw. idealerweise gänzlich zu vermeiden. Des Weiteren werden durch geeignete Musik hormonell bedingte Abläufe im Gehirn dahingehend verändert, dass Schmerzen deutlich weniger wahrgenommen werden. Deshalb sollte Musik für OPs nach speziellen Kriterien ausgewählt und auf die voraussichtliche Operationsdauer abgestimmt werden.

Es ist nicht sinnvoll, PatientInnen einfach ihre Lieblingsmusik auswählen zu lassen – erstens, weil sie den unten aufgeführten Kriterien möglicherweise nicht entspricht und weil es zudem sein kann, dass PatientInnen nach der OP ihre Lieblingsmusik mit der OP-Situation verknüpfen und damit „verlieren“.

Kriterien für gute OP-Musik:^{38,39}

- nicht schneller als die körpereigene Herzfrequenz
- unbedingt instrumental, kein Gesang, da Sprache Hirnareale aktiviert, die einer Entspannung entgegenwirken können
- eingängige, ruhige, vorhersehbare Melodien mit Wiederholungselementen
- eher Bach und Mozart als Beethoven bzw. meditative Melodien oder Binaurale Beats⁴⁰
- Ein Hören der Musik über Kopfhörer ist sinnvoll; auf diese Weise bekommt die PatientIn die Geräuschkulisse und möglichen Stress im OP nicht mit und die Lautstärke der Musik kann optimal gewählt werden. Binaurale Beats wirken mit Kopfhörern besser
- In der Aufwach- und Stabilisierungsphase darf die Musik anregender werden.

OP-Phase	Michael Reimann: ‘Fokus 432 Hertz‘ (<i>Binaurale Beats</i>)	Dauer: 75 Min.
	Michael Reimann: ‘Healing Energy-Musik zur Regeneration‘	Dauer: 61 Min.
Aufwachphase	Andreas Vollenweider: ‘Behind the Gardens‘	Dauer: 43 Min.
Stabilisierungsphase	W.A. Mozart: ‘Flute Quartets‘ Schönbrunn Ensemble	Dauer: 62 Min.
	Slixs: ‘Quer Bach‘	Dauer: 49 Min.

****Tabelle 2**** ‚Geeignete Musik für eine ca. 1,5 stündige Operation oder andere med. Eingriffe (Beispiel)‘

38 vgl. Bjarnason, B. (2019) WDR Fernsehen

39 vgl. Kölsch, S. (2019), S.190ff

40 Binaurale Beats: „Sie entstehen als Sinneseindruck, wenn dem Gehör auf jedem Ohr ein separater Ton mit leicht abweichender Frequenz dargeboten wird. Im Gehirn entsteht dann ein neuer und dazu pulsierender Ton, dessen Frequenz etwa im Mittelwert der beiden Anfangstöne liegt. Wie EEG-Messungen gezeigt haben, wird das Gehirn veranlasst, sich dieser angebotenen Frequenz anzunähern (*Gehirnwellen-Synchronisation*) und können daher zur Tiefenentspannung eingesetzt werden.“ (Quelle: Wikipedia). Die Frequenz 432 Hertz soll beide Gehirnhälften ausgleichen, intensive Entspannung induzieren und den Körper bei Heilungsprozessen unterstützen können. (Quelle: Michael Reimann, Komponist)

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2005 G * ISSN 0721 7870
2020

