

Birgit Lütkehölter

Change - aus der Starre in die Lösung mit Musik und Bewegung

Die Rossini - Methode als stimulierende Kraft in der
orientierungsanalytischen Beratung

IHP Manuskript 1118 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Birgit Lütkehölter

Change - aus der Starre in die Lösung mit Musik und Bewegung

Die Rossini - Methode als stimulierende Kraft in der orientierungsanalytischen Beratung

Gliederung

1. Vorwort
2. Einleitung
3. Beruf und Berufung
4. Wie ich zu meinem Thema fand
5. Die Orientierungsanalyse
- 6 Die Rossini-Methode / Die dynamische Stresslösung
7. Projektstudie „Ich kann es selbst gestalten“
8. Ausklang
Literaturverzeichnis

1. Vorwort

Anhand einer Projektstudie über eine alleinerziehende, berufstätige Mutter zweier Söhne wird ersichtlich, wie lösend, stärkend und musterunterbrechend im körperlich wie emotionalen Sinne die Musik und Bewegung in der orientierungsanalytischen Beratungstätigkeit eingesetzt werden kann. Zunächst beschreibe ich im theoretischen Teil die Grundlagen meiner Praxisarbeit und veranschauliche dann im praktischen Teil die Wirkungsweise der dynamischen Stresslösung/Rossini-Methode innerhalb meiner orientierungsanalytischen Arbeit.

2. Einleitung

Die Orientierungsanalyse ist das wesentliche Fundament meiner therapeutisch-heilpraktischen Tätigkeit. Über die biographische, wachstumsfördernde Arbeit der OA lernen wir uns selbst besser kennen und wertschätzen. Wir lernen, Lösungswege zu finden und die in uns liegenden Ressourcen zu entdecken und zu stärken. Die Rossini-Methode, auch dynamische Stresslösung genannt, kann hierbei entscheidend mitwirken. In der Rossini - Methode wird mit Hilfe von gezielt eingesetzten Musikstücken und Bewegungen sowie Bewegungsbotschaften das Lockern und Lösen von körperlichen wie emotionalen Spannungen erreicht. Dabei ist es gerade die Musik, die uns wieder in Kontakt mit unserem Innersten bringen kann, sie trägt

uns von unseren Gedanken fort und öffnet unser Herz. An diesem Punkt kann der Klient sich wieder für sich und seine Selbstheilungskräfte öffnen. In den unterstützenden, begleitenden Bewegungen und Botschaften findet der Klient Möglichkeiten, sich emotional zu stabilisieren, seine Eigeninitiative zu stärken und für zukünftige Stresssituationen neue Strategien und Muster zu entwickeln, die seine Lebensqualität steigern.

3. Beruf und Berufung

Ich bin examinierte Krankenschwester, verheiratet und Mutter von 2 Kindern. Seit mehreren Jahren bin ich ausschließlich als Heilpraktikerin und Pädagogisch-therapeutische Beraterin in eigener Praxis tätig. Die Schwerpunkte meiner Arbeit liegen im Bereich der Psychosomatik und der energetischen Heilbehandlung. Desweiteren gebe ich Kurse in der Erwachsenenbildung zu den Themen Stressprävention, dynamische Stresslösung und Entspannung.

Körper, Geist und Seele als Einheit zu betrachten und zu erfahren, ist mir essentiell wichtig.

Dies war auch ein Grund für mich, die orientierungsanalytische Ausbildung zu machen, die seitdem meine Praxistätigkeit prägt. Die Klienten, die zu mir kommen, suchen Unterstützung auf Grund körperlicher und psychosomatischer Beschwerden, andere kommen zur Klärung persönlicher Lebensthemen. Ich sehe es als meine Aufgabe, sie wieder in Verbindung zu bringen mit dem ihnen innewohnenden gesunden Potential, sie darin zu bestärken wieder in ihre Eigenkompetenz zu kommen, ihren inneren Einklang zu finden - sowie ich es in meiner orientierungsanalytischen Ausbildung auch selbst erfahren habe.

4. Wie ich zu meinem Thema fand

Ich begegnete der Rossini-Methode, im folgenden RM genannt, aus beruflichem und persönlichem Interesse. Aus meinen eigenen tiefgreifenden Erfahrungen mit dieser Methode entstand der Wunsch, sie in meine therapeutische Tätigkeit zu integrieren. Ich machte daraufhin meine Ausbildung zum Coach für dynamische Stresslösung bei der Deutschen Liga für Angst und Stresslösung (DLAS)e.V. Um zu veranschaulichen, welche tiefe Wirkung die RM haben kann, beschreibe ich hier meine persönliche Sicht. Für mich war und ist faszinierend, mit welcher Leichtigkeit und Freude es möglich ist, innerhalb relativ kurzer Zeit, sich wieder lebendiger zu fühlen, mit sich in Kontakt zu kommen und darüber hinaus tiefe Ruhe zu erfahren. Es ist mir eine Freude, dieses Werkzeug in die Hand bekommen zu haben, denn es entspricht meinem innersten Wunsch nach Musik und Bewegung und zur-Ruhe kommen, um so wieder der heilen Mitte in mir zu begegnen. Aus dieser Erfahrung heraus ist für mich die Kombination der Orientierungsanalyse mit der Rossini-Methode eine gute Möglichkeit, den Klienten wieder in Kontakt mit seiner Kraft und seinem Potential zu bringen. Dies beschreibe ich anhand der Projektstudie.

5. Orientierungsanalyse

Das Fundament meines therapeutischen Handelns bildet die von Dr. Klaus Lumma entwickelte Orientierungsanalyse, eine Form des biographischen Lernens, besonders gekennzeichnet durch die Arbeit mit Früherinnerungen zum Aufspüren des unbewussten Lebensplans, der Grundorientierung eines Menschen. Besonderer Wert wird dabei den Fähigkeiten und Ressourcen beigemessen, die wir in der Vergangenheit bereits erworben haben.

Die OA beschäftigt sich mit dem Herausfinden (Analysieren) der persönlichen und beruflichen Zielvorstellung (Orientierung) eines Menschen, unter Berücksichtigung seiner Entwicklungsgeschichte im Zusammenhang mit seinen heutigen Lebensumständen. Die OA dient im Wesentlichen dazu, Menschen bei ihrer persönlichen und beruflichen Identitätsfindung zu begleiten und zu unterstützen. (Dr. Klaus Lumma, - Counseling 1999)

Früherinnerungsarbeit

Die Früherinnerungsarbeit leistet mir wertvolle Hilfe beim Aufspüren der Ursachen für gegenwärtige Konflikte des Klienten.

Dr. Klaus Lumma sagt hierzu: Beim Interview über Früherinnerungen wählt der Klient unbewusst Szenen aus der Kindheit aus, die Spiegel seiner augenblicklichen Lage und seiner stillen Ziele sind.

Cycles of Power

Die später dargestellte dynamische Stresslösung/RM kombiniere ich mit dem entwicklungsfördernden Konzept der Cycles of Power von Pamela Levin. Ich verstärke dabei die einzelnen Bewegungsabläufe der RM durch die unterstützenden Botschaften aus den Cycles of Power. Bei der Klientin aus der Projektstudie konzentrieren wir uns vornehmlich auf folgende vier zu unterstützende Entwicklungsaufgaben:

Die Kraft zu sein – Ich habe das Recht, hier zu sein.

Die Kraft zu denken – Ich besitze die Fähigkeit, selbstständig zu denken.

Die Kraft der Geschicklichkeit – Ich kann die Fähigkeit entwickeln, die ich brauche.

Die Kraft der Wiederaufbereitung – alle Kräfte, die ich benötige, können abgerufen werden.

Im Fall von Frau M. hieß das ganz konkret: die Fokussierung und Förderung situativ notwendiger Entwicklungskräfte (OA .5) mit Hilfe der Cycles und der RM.

6. Die Rossini-Methode

In Zusammenarbeit mit der norwegischen Physiologin und Psychotherapeutin Gerda Boyesen entwickelte Peter Bergholz das Konzept der dynamischen Entspannung, welches der Rossini-Methode zugrunde liegt.

Bei der Rossini-Methode geht es, unterstützt von Musik, um das Erwecken der sogenannten „Winning Moves“ Dies sind leichte, fließende, manchmal wellenförmige uns angeborene Bewegungen, als Teil der in uns liegenden positiven Psychomotorik. Diese kleinen, nach außen nicht unbedingt sichtbaren Bewegungen,

senden kontinuierlich Signale an das Gehirn, stimulieren das Nervensystem und darüber die Hormone. Sie regulieren An- und Entspannung und sind in der Lage, auch tiefe, lange zurückliegende Spannungen zu lösen, um so nach Gerda Boyesen ins „unabhängige Wohlbefinden“ zu gelangen.

Peter Bergholz zitiert hierzu Gerda Boyesen: Ich kann unabhängig vom äußeren Geschehen in mir selbst positive Emotionen hervorrufen. Alles was ich dazu brauche, trage ich in mir.

Im Laufe unseres Heranwachsens kommt es unter anderem durch Erziehungsbotschaften wie z.B: „Sitz endlich still!“, „Zappel nicht so rum!“, „Sei nicht so laut!“ und negativ bewerteten emotionalen Erlebnissen zum Ausbremsen der obengenannten vitalen, dynamischen und selbstregulativen kleinen Bewegungen. Wir erstarren vor Schreck, werden zu Eis (wie später näher beschrieben).

Dies bleibt als sogenannter negativer somatischer Marker in unserem Körpergedächtnis gespeichert (Antonio Damasio). Erleben wir eine uns ähnlich erscheinende Situation in unserem späteren Leben, reagiert unser Körper und unsere Psyche ähnlich, wie seinerzeit als Kind. Im Sinne einer Musterunterbrechung gilt es, aus dieser körperlichen wie emotionalen Starre herauszufinden. Alexander Lowen sagt dazu:

Es ist wichtig, in die körperliche Lösung zu gehen, damit der Geist, das Emotionale, folgen kann. Denn Verspannungen - geistig/körperlich - verselbstständigen sich und sind damit der bewussten Kontrolle entzogen.

Eine mögliche körperliche wie emotionale Lösung bietet hier die Rossini-Methode. Ihr Ausgangspunkt ist die dynamische Schwingung – dynamische Welle.

**** Bild 1 ****

„Die dynamische Welle“

Die dynamische Schwingung bezeichnet einen beständigen Wechsel von Spannung und Entspannung. Wir benötigen beides im Leben: Spannung und Entspannung, so wie Tag und Nacht sich abwechseln, Einatem und Ausatem fließen, Festhalten und Loslassen im Wechselspiel stattfinden.

Verharren wir über einen längeren Zeitraum in einem körperlich-emotionalen Spannungszustand, ohne die nötige Phase der Entspannung, sind wir sozusagen auf dem Zenit der Welle und bleiben dort.

**** Bild 2 ****

„Die Angst-Stress-Welle“

Im Aufrechterhalten dieses Spannungszustandes verbraucht unser Körper viel Kraft, die uns dann für unseren lebendigen Energiefluss fehlt. Unsere Schwingungsfähigkeit lässt nach.

Bei der RM geht es um die Wiederbelebung der dynamischen Schwingung, um so wieder in die Eigenregulation zu gelangen.

Die Möglichkeit, unser Gehirn und unsere Gefühle durch Bewegungen zu beeinflussen, wird dabei durch den gezielten Einsatz von Musik verstärkt. Dabei ist es gerade die Musik, die uns motiviert und verlockt, neue Wege zu gehen, um körperlich wie emotional in die Lösung zu kommen.

Platon: „Musik und Bewegung finden ihren Weg zu den geheimsten Plätzen unserer Seele“

Man unterscheidet in der RM zwischen zwei wesentlichen Phasen, der roten und der blauen Phase

In der **roten Phase** geht es darum, über kraftvolle, intensive Bewegungen, die Verspannungen des Körpers zu lösen, gestaute Energie wieder ins Fließen zu bringen. Dies gelingt mit den:

Nein - Bewegungen:

gut geerdete, sich den eigenen Raum schaffende, befreiende, abgrenzende Bewegungen.

Ich - Bewegungen:

gut geerdete, entschiedene, sich selbst bestärkende Bewegungen

Ja - Bewegungen:

motivierende, bejahende, nach vorne gerichtete, ausschreitende Bewegungen

Dabei gehen alle Bewegungen vom Kiefer aus. Es genügen dabei ganz minimale öffnende Bewegungen, die vom Kiefer fortgeleitet über Arme, Becken bis in die Füße gehen. Diese lösenden Impulse setzen sich nach und nach im gesamten Körper fort und wecken unsere selbstregulativen kleinen Bewegungsimpulse – die Positive Psychomotorik.

In der nun anschließenden **blauen Phase** geht es darum, über aktive Loslass-Bewegungen im Liegen, wie leichtes Pendeln oder Schmetterlingsbewegungen mit den aufgestellten Beinen, in die bewegte Entspannung zu kommen. Als Therapeutin unterstütze ich dies mit der Frage: „Von was möchten Sie sich lösen?“ Das können innere Antreiber oder belastenden Gedanken sein etc. Es geht dabei nicht um das krampfhaft Bemühen, diese loszulassen, sondern sich zu bewegen mit dem, was an Gefühlen oder Sätzen in uns aufsteigt, im Sinne der Bewusstwerdung und Integration. Wir sind in Bewegung, im Fluss mit allem, was ist.

Aus diesem Gefühl heraus lösen sich selbst tiefste Spannungen/Verspannungen und lassen den Weg frei werden für heilsame innere Bilder, die jetzt in uns hochsteigen können, als Wegweiser oder als ganz klares Bauchgefühl, wie im Falle der Klientin „Ich bin nicht schuld“. (Projektstudie)

Zum Abschluss folgt die „**Bewegte Stille**“, das Nachspüren.

In der bewegten Stille, gelöst von den Anspannungen, ist der Weg wieder frei zu unserem inneren Einklang. Dem ‚Coming home‘, wie ich es gerne nenne, bei sich ankommen und immer stärker spürend, was gut und richtig für uns ist. Aus dieser Stimmigkeit heraus können wir zunehmend Belastendes überwinden und nach vorne gehen.

Der Neurobiologe Prof. Gerald Hüther: Wir müssen uns also auf die Suche nach dem machen, was unser ursprüngliches, wahres Selbst ist, nämlich Eins zu sein, und zu Hause zu sein in unserem Körper (Siehe: Embodiment S.95)

Die Musik zu den einzelnen Bewegungsabfolgen wähle ich ganz individuell, je nach Klienten

und dem zu unterstützenden Thema aus. Dies kann von Stunde zu Stunde variieren. Es ist ein intuitives Auswählen und entspricht meiner Art zu arbeiten, mich ganz im Vertrauen auf den Prozess und die sich daraus entwickelnden Kräfte zu verlassen.

Ich empfehle den Klienten, zu ihrer Lieblingsmusik die positiven Bewegungen auch zu Hause weiter zu üben, um eine Musterveränderung auf körperlicher wie

emotionaler Ebene zu bewirken, den negativen somatischen Markern in uns positive entgegenzusetzen. Ein positives Körpergefühl verbessert unsere emotionale Befindlichkeit und wir sind in der Lage, neue gesündere Verhaltensmuster zu integrieren.

6. Projektstudie: „Ich kann es selbst gestalten“

Die Klientin Frau M. kam zu mir in die Beratung auf Grund immer wiederkehrender Störungen im Kontakt mit ihrem Ex-Mann und den daraus resultierenden Auswirkungen auf ihre beiden 5 und 10 Jahre alten Söhnen. Sie ist eine vitale 39jährige Frau, die sehr um das Wohl ihrer Kinder bemüht ist. Der jüngere Sohn besucht, bedingt durch seine Lernbehinderung, eine Montessori-Schule und bedarf spezieller Förderung. Der ältere Sohn besucht das Gymnasium. Frau M. ist ganztägig als Leiterin einer Kindertagesstätte tätig und befindet sich in der Ausbildung zur Familientherapeutin. Aktuell kommt sie zu mir wegen ihres starken Erschöpfungszustandes, dem Gefühl „ich schaffe es nicht mehr“ sowie Migräne und Einschlafstörungen. Ihre Lebenssituation als alleinerziehende, voll berufstätige Mutter wird erschwert durch die Schlafstörungen der Kinder nach den Besuchswochenenden und den wöchentlichen Telefonaten mit dem Vater, die Konflikte hervorrufen. Frau M. fühlt sich frustriert und hilflos, gerade diesen Schwierigkeiten gegenüber. Ich beabsichtige, die Rossini-Methode einzusetzen. Ich biete ihr die dynamische Stresslösung/Rossini-Methode kombiniert mit der orientierungsanalytischen Beratung an, um ihr von Anfang an eine Unterstützung auf körperlicher wie emotionaler Ebene zu geben. Als kurzfristige Krisenintervention vereinbaren wir eine Beratungseinheit von 5 Sitzungen zu 1.5 Stunden, um auch genügend Zeit für die Dynamische Entspannung zu haben.

Zum Beginn der Beratungseinheiten möchte ich von Frau M. wissen, was Sie durch die Beratung für sich erreichen möchte und woran sie und ihr Umfeld spüren würden, dass Veränderungen stattgefunden haben.

Frau M. fasst schriftlich ihr Empfinden vor unserer ersten Stunde zusammen.

„Ich stehe momentan an einem Punkt in meinem Leben, an dem ziemlich deutlich spürbar ist, dass ich so nicht weitermachen kann. Meine ewigen Kopfschmerzen und Migräneattacken sind ein sicherer Indikator dafür, dass mir alles zu viel ist. Dabei meine ich nicht nur den äußerlichen Stress sondern auch meine inneren Prozesse. Ich möchte tief empfinden können, dass ich mich annehmen und lieben kann, eins mit mir selber bin. Ich möchte alte Muster und Strukturen erkennen und auflösen. Daran würden ich und mein Umfeld erkennen dass Veränderung stattgefunden hat: Ich würde erholt und entspannt schlafen, in mir drin wäre es ruhig. Ich könnte positive innere Dialoge führen und mich persönlich auf- statt abwerten. Meine Jungs hätten eine Mutter die wieder mit ihnen spielt und dabei Spaß und Freude empfindet.“

In ihrer Beschreibung äußert Frau M. neben ihrer aktuellen Problematik den Wunsch nach Weiterentwicklung und darüber hinausgehenden Erkenntnissen.

Wesentlich sagt Dr. Klaus Lumma hierzu folgendes: Im Kontext pädagogisch-therapeutischer Bildung und Beratung an konkreten Konflikten möchte ich verstanden wissen, dass es bei der Orientierungsanalyse darum geht, nicht direkt am

Konflikt wie an einem Symptom zu arbeiten, sondern die Gelegenheit zu nutzen, den gegebenen Konflikt zum Anlass zu nehmen, über das Hier und Jetzt, die direkte Lösung des Konfliktes, hinauszugehen und mehr über sich selbst zu erfahren, die eigene Finalität, das Zielgerichtet-Sein zu thematisieren. (Counseling Theorie u. Praxis Seite 97)

Im Falle von Frau M. war es mir wichtig, ihr neben der therapeutischen Beratung, von Anfang an die Möglichkeit zu geben, ihre körperlichen Spannungszustände selbst zu lösen. Mit Hilfe der Rossini-Methode und den daraus resultierenden individuellen Einklangsbewegungen hat die Klientin aktiv die Möglichkeit, ihr körperliches, wie auch seelisches Empfinden zu beeinflussen. Sie ist nicht mehr ohnmächtig ihrem Alltag und seinen Schwierigkeiten ausgeliefert sondern hat jetzt die Möglichkeit, wie Gerda Boyesen schon sagte: Ich kann - unabhängig vom äußeren Geschehen - in mir selbst positive Emotionen hervorrufen, alles was ich dazu brauche, trage ich in mir. Die Orientierungsanalyse konkretisiert: Alles, was ich zur Lösung eines Problems brauche, trage ich in mir.

Erste Sitzung

Frau M. kommt sichtlich erregt in die erste Sitzung. Ursache hierfür ist ein Telefonat des Ex-Mannes mit den Kindern, die darauf mit Einschlafstörungen und Durchfall reagiert haben. Sie empfindet Wut und Hilflosigkeit. Ich bitte sie, bei dem Gefühl zu bleiben und frage nach.

C (Counselor): Welche frühestmögliche Erinnerung verbinden Sie mit diesen Gefühlen?

M: Ich erinnere mich gerade an den Sturz meines Vaters auf dem Nachhauseweg von meiner Kommunionfeier.

Frau M. schildert ihre Erinnerung. Sie und ihr alkoholisierter Vater befinden sich auf dem Heimweg, als ihr Vater einen Wettlauf mit ihr beginnt, dabei stürzt und blutend am Boden liegen bleibt. Frau M.'s vorherrschende Gefühle in dieser Situation sind Panik und Hilflosigkeit. In der Hauptsache fühlt sie sich schuldig, weil sie den Wettlauf und den damit verbundenen Sturz nicht hatte verhindern können.

C: Was erinnert Sie daran an die heutige Situation?

M: Schuld, weil ich es nicht verhindern kann, dass das Telefongespräch meines Ex-Mannes solche Wirkung auf meinen Sohn hat, dass er mit Einschlafschwierigkeiten u. Durchfall reagiert.

Frau M. schildert, dass sie häufig, während bzw. vor den Anrufen ihres Ex-Mannes, in eine Art „Panik-Starre“ verfällt. Ich bitte sie, jetzt wieder in dieses Körpergefühl zu gehen und die Starre bewusst auszudrücken (Körpersculpture). Ich beschließe, die Früherinnerung später weiter zu bearbeiten und nun Elemente der Rossini-Methode einzusetzen. Speziell auf den Klienten und seine Situation zugeschnittene Musikstücke bieten die beste Möglichkeit, ihn aus der Schwere in die Leichtigkeit einzuladen. Die Musik ermöglicht einen unmittelbaren Zugang zu unserem Lösungspotential im Innersten. Um Frau M. jetzt die Möglichkeit zu geben über den Körper die Starre zu lösen, beginnen wir mit „The Boogie rocks“, einem dynamischen Lied, welches dazu verlockt, sich spielerisch zu schütteln. Gut geerdet

vom Kiefer bis in die Füße, vibrieren/schütteln, wie es der eigene Impuls vorgibt. Dies hilft, dass die in der Spannung festsitzende Lebensenergie wieder in Fluss kommen kann. Die folgenden Nein- Bewegungen zur Grenzsetzung unterstütze ich mit dem kraftvollen, Musikstück von Verdi, „Troubador“, während sich die Klientin mit kraftvollem Auftreten und ausgestreckten Armen ihren Raum schafft.

Ich biete ihr dazu die unterstützenden Botschaften aus den Cycles an: Du kannst dir über deine Bedürfnisse im klaren sein. Es ist in Ordnung, wenn Du Nein sagst. (Kraft des Denkens) Ich ermutige sie, folgende Sätze mit ihren eigenen Worten in die Bewegung zu nehmen: Mit mir nicht! Bis hier und nicht weiter! Hier ist meine Grenze! Ich betone dabei, dass sie nur für ihr Tun verantwortlich ist und nicht für das Tun ihres Ex-Mannes.

Nach der Musik bitte ich Frau M., die Bewegungen langsam ausklingen zu lassen und nachzuspüren, wie sie sich jetzt fühlt, körperlich wie emotional.

Frau M. fasst zusammen: Es tut mir gut, einen Raum für mich zu schaffen, dabei hat mir besonders die abgrenzende Bewegung mit den Armen geholfen ‚Das bin ich – bis hier und nicht weiter‘. Habe jetzt ein entspanntes Gluckern im Bauch.

Gerda Boeyesen bezeichnet diese Bauchgeräusche als positive Psychoperistaltik, die dann auftritt, wenn sich innerliche Spannungen lösen.

Im Folgenden leite ich die Ich bestärkenden Bewegungen ein. Dazu wähle ich das lebendige Musikstück „Aubry locker“. Ich erkläre der Klientin die unterstützende Botschaft aus den Cycles: Du hast das Recht darauf, hier zu sein, einfach so, ohne etwas leisten zu müssen. Du darfst dich deines Lebens freuen.

Dr. Klaus Lumma bezieht sich folgendermaßen auf die Kraft des Seins aus den Cycles: Auch als Erwachsene brauchen wir immer wieder diese Botschaft, vor allem dann, wenn wir etwas Neues beginnen wollen oder müssen oder auch, wenn wir krank sind. (Die Teamfibel 1994, S. 47 – 49)

Auf meine Anregung hin ergänzt die Klientin diese Botschaften wahlweise mit folgenden Sätzen ‚Es darf mir gut gehen, ich darf mich schützen‘, ‚Ich schaffe es, ich finde die Lösung in mir‘ und nimmt diese mit in die Bewegung.

Lösende Einklangsbewegungen zu Griegs „Morgendämmerung“ bilden den Abschluss.

Nach der Sitzung möchte ich von Frau M. wissen, wie sie die Kombination aus Musik, Bewegung und unterstützenden Sätze für sich erfahren und empfunden hat, was sie daraus gelernt hat.

Frau M. resümiert: Ich fühle mich gelöster. Nur eine Stunde und hat doch soviel bewirkt. Es geht mir gut. Es muss gar nicht so schwer sein. Es gibt mir ein Gefühl der Sicherheit, ich kann ja selbst etwas tun – muss nicht in die Starre gehen.

Dies greife ich auf und empfehle der Klientin, auch zu Hause zu ihrer Lieblingsmusik wieder in Bewegungen und verstärkende Botschaften zu gehen, um mit der Zeit eine Muster- veränderung auf körperlicher wie emotionaler Ebene zu bewirken und neue gesündere Verhaltensmuster zu integrieren. Der Neurobiologe Prof. Gerald Hüther sagt dazu: „Muster des Erlebens und Verhaltens, die wir häufig aktivieren, werden verstärkt und als neuronale Verschaltungsmuster strukturell verankert, das heißt, sie werden im Gehirn verkörpert (Embodiment S. 92).

Ich gebe der Klientin die Aufgabe, zu Hause die vergangene Sitzung zu reflektieren (Lerntagebuch). Ich halte es für eine sinnvolle Übung, dass Klienten, die dafür offen sind, ein Lerntagebuch führen, damit sie die in den Sitzungen gemachten Erfahrungen und Erlebnisse aktiv vertiefen können. Dabei reichen wenige kurze Sätze oder aussagekräftige Stichpunkte. Ich gebe Frau M. folgende Fragen mit:

- 1) Wie sie sind gekommen, mit welchem körperlichen sowie emotionalen Gefühl?
- 2) Mit welchem Gefühl, mit welcher Erkenntnis gehen Sie aus dieser Sitzung?

Exemplarisch gebe ich hier Frau M.'s stichpunktartige Beantwortung der Fragen wieder.

Frau M. zu 1)

Mein Körpergefühl: eigentlich hatte ich keins, war starr

Mir ist erst hinterher bewusst geworden, dass ich fühle, wo der Atem hingehen kann, dass ich in den Bauch atme. War total angespannt, mit einem schlechten Gewissen habe ich an der Ampel gestanden. Eine Kollegin ist krank und eigentlich habe ich gar keine Zeit, um in die Beratung zu fahren. Mir ist im Nachhinein bewusst geworden, dass das wohl ein Muster von mir ist. Ich stelle es so in den Hintergrund, dass es mir gut gehen darf.

Frau M. zu 2)

Ich war froh gekommen zu sein - ein gutes Gefühl. Ich habe mich wieder als Einheit mit meinem Körper gefühlt. Es war ein schönes rundes Gefühl, ein warmes Strömen, als ob wieder alles fließt. Gute Durchblutung. Nur eine Stunde und hat doch so viel bewirkt.

Auf die Kollegen bezogen: Ich als Leiterin habe ja auch eine Vorbildfunktion. Mein Luftballongefühl – als würde ich gleich platzen – hatte sich in der vorhergehenden Woche im Team ausgebreitet. Nach der Beratungsstunde waren wir innerhalb des Teams wieder im Fluss miteinander. Ich konnte mich wieder gezielt auf die Anliegen der Mitarbeiter einlassen, in der vorherigen Woche hatte ich sie immer wieder getröstet. Ich war entspannt, das merkte ich auch an meiner Art zu gehen (bin nicht mehr durchs Haus gerannt) und zu sprechen (meine Stimme war tiefer und ruhiger).

Zweite Sitzung

Zur zweiten Sitzung kommt Frau M. gelöster in meine Praxis. Zu Beginn gibt sie mir Auszüge aus ihrem Lerntagebuch wieder. Folgende drei Aussagen von Frau M. stelle ich hier an den Anfang, um ihre beginnende Veränderung zu beschreiben.:

„Nach der letzten Stunde hatte ich das Gefühl, mein Leben doch zu mögen.“

„Ich war vorher wie eingefroren und habe jetzt das Gefühl, losgehen zu wollen.“

„Ich kann es selbst gestalten, wie ich mich fühle.“

Ich bestärke Frau M. insbesondere in ihrer zuletzt gemachten Aussage. Ich befrage sie, ob und auf welche Weise sie dieses „Ich-kann-es-selbst-gestalten“ bereits angewendet hat.

Frau M. dazu: Ich habe mich mit Musik und Bewegung auf den montäglichen Anruf meines Ex-Mannes vorbereitet. Dabei haben mir die positiven Botschaften besonders

geholfen: Ja ich kann es, ich bin gut so, wie ich bin. Ich habe mich fast auf seinen Anruf gefreut, weil ich das Gefühl hatte, die Situation selbst in der Hand zu haben. Ich war nicht mehr starr.
Er hat dann doch nicht angerufen.

Für mich war es nicht so wichtig, ob letztendlich der Ex- Mann angerufen hat. Allein, dass sie ihre Handlungsfähigkeit wieder entdeckt hat, ist ein wichtiger Schritt.

Ins Zentrum der zweiten Sitzung stelle ich die Bearbeitung von Frau M's Früherinnerung

aus der ersten Stunde. Ich bitte Frau M., sich noch mal in die damalige Situation und die damit verbundenen Gefühle hineinzusetzen, um sie dann zu fragen, was sie in dieser Situation idealerweise für sich gebraucht hätte.

Frau M. wäre es wichtig gewesen, Trost statt Vorwurfshaltung von ihrer Mutter zu erfahren, als sie mit ihrem Vater nach Hause kam.

Ich beschliesse an diesem Punkt Frau M. die Möglichkeit zu geben, ihrer Mutter in einer Art Rollenspiel zu sagen, was sie an Unterstützung von ihr gebraucht hätte.

Hierzu bediene ich mich der ‚hot seat and empty chair‘ - Methode (Stuhlarbeit), die von Fritz und Laura Perls, den Begründern der Gestalttherapie, entwickelt wurde.

Mit Hilfe der Stuhlarbeit wird es dem Klienten ermöglicht, verschiedene Rollen einzunehmen, ohne dass die konkreten Personen anwesend sind. Symbolisch hierfür nimmt der Klient auf verschiedenen Stühlen Platz, seinem eigenen und dem für die nicht anwesende Person. So hat er die Möglichkeit, sich mit seiner eigenen Rolle und mit der der nicht anwesenden Person zu identifizieren und in einen vom Therapeuten unterstützten Dialog einzutreten.

Im Falle von Frau M. geht es darum, dass sie sowohl ihre eigene Rolle als Kind als auch die ihrer Mutter einnimmt.

Ich bitte Frau M., sich hierfür zwei Stühle in den Raum zu stellen, in dem von ihr gewünschten Abstand. Ich unterstütze Frau M. in ihrer Position als Kind, indem ich sie anrege, ihrer Mutter zu sagen, was sie sich statt der Vorwürfe von ihr wünscht, nachdem der Vater so heftig gestürzt ist und sie sich schuldig fühlt. Es entsteht ein von mir moderierter Dialog, in dessen Verlauf klar wird, dass ihre Mutter seinerzeit selbst hilflos und nicht in der Lage war, ihre Tochter zu trösten. Zum Ende hin sagt die Mutter: dich trifft keine Schuld.

Nach Beendigung der Stuhlarbeit fühlt Frau M. sich freudig bewegt und äußert, dass sie sich gut fühlt, bis auf ihr schmerzvoll pochendes Herz. Dieses Gefühl nehme ich zum Anlass, ihr über Musik und Bewegung (RM) die Möglichkeit der körperlichen wie emotionalen Lösung zu geben. Hierzu wähle ich ihre Lieblingsmusik und bitte sie, sich ihren Körperimpulsen entsprechend zu bewegen. Unter dem Motto: ‚ nichts muss, alles kann ` , ist die Klientin befreit von jeglichem Erwartungsdruck.

Frau M. beschreibt abschliessend ihre Gefühle wie folgt: Ich merke wieder, wie ich atme, dass ich überhaupt atme. Mein Herz ist ruhiger, auch bei dem Gedanken an meine Mutter. Bisher hatte ich wenig positive Gefühle bei dem Gedanken an sie. Ich spüre, dass ich damals wirklich keine Schuld hatte.

Dritte Sitzung

Heute in der dritten Sitzung beabsichtige ich, ausschließlich die Rossini-Methode zu benutzen, um Frau M. durch Musik und Bewegung verbunden mit den verstärkenden

Botschaften aus den Cycles die Möglichkeit zu geben, sich körperlich zu stabilisieren.

Ist eine Stabilisierung erreicht, dann ist ein tragfähiges Fundament bereitet, um von hier aus- gehend in die emotionale Klärung von Frau M.'s Problemen zu gehen.

Zum Beginn der Stunde berichtet Frau M., die in Nachbarschaft mit ihrer Mutter lebt: Ich traf meine Mutter beim Wäscheaufhängen und hatte den spontanen Impuls sie zu umarmen. Das letzte Mal habe ich meine Mutter vor 4 Jahren umarmt. Frau M. war sichtlich berührt über diese emotinale Erfahrung.

Frau M. leidet aktuell unter Migräne, wie auch in den Tagen zuvor. Sie fühlt sich überlastet.

Ursache hierfür ist ihre Abgrenzungsproblematik, insbesondere die zwischen ihr und ihrem Ex-Mann. Ich bitte Frau M. eine Situation zu visualisieren, in der sie sich gerne besser abgrenzen möchte und diese dann mit in die nun folgende Musik- und Bewegungseinheit einfließen zu lassen. Zu kraftvoller Filmmusik aus ‚Blues Brothers‘ wähle ich ‚Bluespower‘ und bitte Frau M., sich über die Nein-Bewegungen Raum zu schaffen und dann durch die Ich-stärkenden Bewegungen und Botschaften diesen Raum für sich zu gestalten, untermalt durch Beethoven. Dabei gebe ich Frau M. unterstützende Botschaften aus den Cycles an die Hand, die sie, wahlweise und individuell formuliert, für sich nutzen kann. Nach dieser dreißig-minütigen Bewegungseinheit (rote Phase) geht es in die bewegte Entspannungseinheit (blaue Phase), die ca. zwanzig Minuten im Liegen stattfindet. Für diese entspannte Phase wähle ich einige ruhige Musikstücke.

Im Anschluss an diese Einheit beschreibt Frau M. ihre gegenwärtige Gefühlslage: Ich weiss gar nicht, wann ich mich das letzte Mal so wohligh warm - zu Hause in mir - gefühlt habe. Es fließt alles in mir, die Musik hat mich weggetragen.

Über ihre körperliche Verfassung sagt Frau M.:

Der Kopfschmerz ist weg, mein Gesichtsfeld ist wieder weiter geworden.

Sowohl auf emotionaler wie körperlicher Ebene hat sich bei Frau M. Entscheidendes getan.

Diese beiden Ebenen stehen nicht mehr isoliert nebeneinander sondern sind in Bewegung geraten, und ein Integrationsprozess hat begonnen.

Frau M. fasst es so zusammen:

Fühle mich entspannt, so eins mit mir. Da ist eine Verbindung von Kopf und Bauch.

Die Basis für eine innere Lösung ihrer Probleme ist gelegt.

Ich frage Frau M. zum Abschluss: Was haben Sie für sich erfahren und gelernt?

Frau M. antwortet: Musik und Bewegung war mir immer wichtig. Habe jetzt erfahren, wie tief das gehen kann. Es gab ein Aha-Erlebnis für mich. In der Entspannungsphase tauchte folgende Erinnerung in mir auf: Mein Mann war übergriffig geworden und hatte mich geschlagen und getreten. Als Folge davon lag ich im Krankenhaus. Ich tat mich schwer, ihn anzuzeigen. Auch wenn ich vom Kopf her wusste, dass es richtig war, so habe ich mich doch schlecht und schuldig gefühlt. Jetzt fühle ich ganz deutlich: Ich war das nicht schuld!

Zum ersten Mal spricht Frau M. über die Gewalterfahrung mit ihrem Ex-Mann

Frau M. ist durch diese Sitzung an einen entscheidenden Entwicklungspunkt gelangt. Mit Hilfe der körperorientierten Arbeit, konnte sie ihre widerstreitenden Gefühle klären und ein Gefühl der Stimmigkeit entwickeln. Kopf, Herz und Bauch wurden eins.

Die bisherigen drei Sitzungen zeigen detailliert die Kombination von OA und RM. Um zu veranschaulichen, welche innere Wandlung bei Frau M. initiiert werden konnte, werden die noch folgenden beiden Sitzungen zusammengefasst.

Vierte und fünfte Sitzung

In Vorbereitung auf die vierte Sitzung hatte ich zunächst erwogen, mit Frau M. eine Körperwahrnehmungsübung zu machen, da sie, gerade in Bezug auf ihren Ex-Mann, immer wieder einen massiven inneren Widerstand spürt. In der speziellen Übung repräsentiert die Therapeutin/der Therapeut konkret den Widerstand, indem sie/er der Klientin mit moderatem Druck die Hände auf die Schultern legt und ihr in dem geschützten therapeutischen Rahmen die Gelegenheit bietet, dem Widerstand zu begegnen. Die Therapeut/in leitet die Klientin an, sich spielerisch in den Widerstand hineinzubewegen, um so neue Strategien für sich auszutesten.

Als Frau M. zur Sitzung kommt, nehme ich Abstand von der geplanten Körperübung, da Frau M. mir sehr aufgelöst erscheint. Generell ist es sehr wichtig, den jeweiligen Klienten da abzuholen, wo er gerade steht. Im Falle von Frau M. wäre die Widerstandsübung eine Überforderung gewesen. Sie steht kurz vor einer Begegnung mit ihrem Ex-Mann. Die Klärung einer Sorgerechtsfrage, das Besuchsrecht betreffend, steht an. Frau M. hat Angst vor dem Gerichtstermin und wehrt sich innerlich dagegen. Sie spricht von ihrem Gefühl des ‚Zerfließens‘. In dieser Situation ist es mir wichtig, Frau M. wieder mit ihrer Kraft in Verbindung zu bringen, indem ich sie auf ihre Ressourcen anspreche, die sie im Verlauf der Beratung wieder für sich entdeckt hat.

Counselor: Was kann sie jetzt in diesem Moment stärken?

Frau M. spricht von ihrem inneren Bild einer Birke, das ihr in der Nachbearbeitung der vorangegangenen Sitzung kam. In diesem Bild hat sie sich biegsam, aber nicht zerbrechend, wahrgenommen.

An diesem Punkt lasse ich Frau M. den Baum (Körpersculpture) darstellen. In einer Kombination aus Musik, Bewegung und den unterstützenden Botschaften der Cycles gelingt es mir, Frau M. wieder an ihre Ressourcen heranzuführen. Zunächst als der stabile Baum, fest verwurzelt, aber in den Wipfeln biegsam leicht, ohne zu brechen, bewegt sich Frau M. zu den Klängen von ‚Winds of Change‘, einem ihrer Lieblingsmusikstücke.

Nach der Musik- und Bewegungseinheit und Frau M.'s offensichtlicher Stabilisierung der eingangs beschriebenen Gefühlslage, gehe ich mit Frau M. in die Stuhlarbeit und wähle als Gegenüber für Frau M. ihren Ex-Mann. Ich unterstütze Frau M. darin, für sich Position zu beziehen, indem sie ihrem Ex-Mann ganz klar ihre Grenzen benennt und ihm sagt, wie sie sich den weiteren Kontakt vorstellt. Die Position ihres Ex-Mannes kann und will Frau M. nicht einnehmen.

Intuitiv hat Frau M. während der Stuhlarbeit die Faust geballt, mit dem damit verbundenen Impuls, auf den Tisch zu hauen. Sie hat ein Bild für ihre eigene Durchsetzungskraft, und ich helfe ihr dabei, durch die Hineinnahme dieses Bildes in eine weitere Musik- und Bewegungsübung, ein Fundament für sich zu bauen. Ganz besonders wichtig sind dabei auch die bestärkenden Botschaften aus den Cycles: Ich

habe ein Recht darauf nein zu sagen, ich schaffe es, ich habe die Kraft zu handeln, ich kann es auf meine Weise tun. So gestärkt kann sie Krisensituationen, wie z.B. dem Gerichtstermin, besser begegnen. Ich weise Frau M. darauf hin, wie gut sie ihre momentane Situation meistert und, dass ich deutlich ihr inneres Wachstum und ihre Kraft wahrnehme. Frau M. spricht über ihren ruhigen Herzschlag und lächelt, als sie ihr freudvolles Nein als positives Ergebnis der vergangenen Stunde beschreibt. Noch einmal betone ich gegenüber Frau M., dass sie die Reaktionen anderer Menschen, insbesondere ihres Mannes, nicht kontrollieren kann und sie allein für sich die Freiheit nutzen kann, an dem jetzigen Konflikt zu wachsen und in ihre Kraft und Form der Lösung zu gelangen.

Frau M. sagt zum Abschluss: Mein Blick geht nach vorne, nicht mehr nach unten. Ich bin meine eigene Chefin.

Die fünfte Sitzung findet nach der Gerichtsverhandlung statt. Ich befrage Frau M. eingangs nach ihrer Grundstimmung und bespreche zunächst ihre gegenwärtige Gefühlslage, bevor ich sie bitte, zu schildern, wie sie die Gerichtsverhandlung erlebt und empfunden hat. Die unmittelbare Begegnung zwischen Frau M. und ihrem Ex-Mann verlief positiv für die Klientin. Alte Verhaltensmuster, die sie sich klein fühlen ließen, konnte sie mit Hilfe in der Beratung erworbener Strategien verändern und so ihrem Ex-Mann ruhig und auf Augenhöhe gegenüberreten.

Prof. Hüther beschreibt die Überwindung alter Verhaltensweisen und Gedankenmuster sehr bildhaft: Durch bekannte Körpersignale verselbständigen sich unsere Gedanken und Gefühle und werden zur Gedankenautobahn, es gilt diese zu verlassen und neue kreative Wege z.B. der Lösung eines Problems in uns entdecken. Frau M. nutzt - im Sinne Hüthers - die in der Beratung erfahrenen neuen Wege dazu, ihre alten Verhaltensmuster positiv zu verändern. Dabei war es gerade die Kombination aus Musik, den selbstbestärkenden Botschaften und die Technik der lösenden Kieferbewegungen, die Frau M. halfen, gelassener in die Gerichtsverhandlung zu gehen. Ihre Lieblingsmusik, wie „Winds of Change“ und „If I were a tree“, die sie in unseren Sitzungen besonders genossen hatte, nutzte sie vor der Gerichtsverhandlung im Alltag, um sich für den schwierigen Termin zu wappnen. Sie berichtet, wie sie sich während und nach der Verhandlung gefühlt hat.

Frau M: Habe zum ersten Mal die Gerichtssituation nicht als bedrohlich empfunden und konnte meinen Ex-Mann im Gegensatz zu früher anschauen ohne innerlich klein zu werden.

Sie ist stolz auf sich. Irritiert ist sie jedoch über ihr Zittern und Weinen im Anschluss an die Verhandlung.

Frau M: In vorherigen Gerichtssituationen war ich immer völlig wie zu Eis erstarrt.

C.: Gut, da sind Sie ja über das Zittern und Weinen schon in die körperliche Lösung gegangen. So lautet meine Rückmeldung, die Frau M. in Erstaunen versetzt. Mit dieser Reaktion meinerseits hat sie nicht gerechnet.

Auf Nachfrage berichtet Frau M., dass sie noch mehrmals, für sie ungewöhnlich, nach der Verhandlung geweint hat, allerdings keine Migräneattacken bekam und

auch gut schlafen konnte, was sonst nie der Fall war. Nun fühlt sich Frau M. erleichtert und nach ihren eigenen Worten, großartig. Sie erwähnt, wie sehr ihr die Baumübung und ihr inneres Bild der stabilen aber biegsamen Birke geholfen hat. Dies greife ich auf und biete Frau M. eine abschließende Musik- und Bewegungseinheit an mit dem nun schon verinnerlichten ‚Baum – Birke – Bild‘ und der daraus entstandenen Kraft.

Frau M. kommentiert ihre Empfindungen im Anschluss: Ich fühle mich fest auf dem Boden

verankert. Durch dieses Hin- und Herschwingen fühle ich mich innerlich, wie auch äußerlich, nicht mehr so starr. Ich bin erleichtert, dieses Schwingen könnte ein Bild sein für neue Bewegung in meinem Leben. Als angehende Familientherapeutin ist Frau M. schon sehr reflektiert.

Zur Verankerung ihrer positiven Gefühle und als sichtbares Zeichen ihres inneren Bildes, bitte ich Frau M., ihren Baum zu malen.

Innerhalb weniger Minuten entsteht mit Jaxonkreide folgendes Bild, mit dem von ihr gewählten Titel CHANGE

**** Bild 3 ****

„Change“

Frau M. fasst ihre Emotionen zum Abschluss unserer Arbeit noch einmal zusammen.

Ich fühle Freude im Herzen und mich schwingend im Ganzen.

Ich habe eine Wandlung vollzogen,
trotz aller Unsicherheit.

Ich bin immer noch ich, aber ich habe mich gewandelt.

Ausklang

Ich stütze meine Praxisarbeit auf die Orientierungsanalyse von Dr. Klaus Lumma. In Ergänzung zu den vielfältigen Methoden der OA, habe ich in dieser Arbeit die RM präsentiert, anhand theoretischer Ausführungen und dem konkreten Fallbeispiel einer fünf

Einheiten umfassenden Krisenintervention. Die praktische Umsetzung von Beratungsgesprächen und im Wechsel dazu durchgeführten Musik- und Bewegungseinheiten verlief spannend und entspannend und gaben Frau M. lösende und musterunterbrechende Strategien an die Hand, die sie nun in ihrem Alltag anwenden kann. Frau M. hat am eigenen Körper erfahren, dass Musik, Bewegung und selbstbestärkende Botschaften Emotionen löst, die, lange verhärtet und erstarrt, ihren Lebensfluss blockiert haben. Es konnte ein Dialog beginnen zwischen Kopf und Bauch, begleitet und moderiert von mir. Immer wieder bin ich erfüllt und dankbar in meiner Arbeit, wenn ich erfahren darf, wie alles sich bedingt und belebt, wenn ein Therapeut mit einem Klienten das Ziel hat, von der Starre in die Bewegung zu kommen.

Der Mensch, der erstarrt ist und die Fähigkeit verloren hat, sein Leben im Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Eroberung und Hingabe, von Distanz und Nähe frei und

selbstbestimmt zu leben, benötigt einen Raum und geeignete Methoden, um sich Schritt für Schritt von hindernden und lähmenden Mustern zu lösen. Die Rossini-Methode setze ich ganz bewusst als höchst wirksame Methode in meiner orientierungsanalytischen Arbeit ein, um Menschen, die in Lebenskrisen geraten, wieder für sich und ihre Umwelt zu öffnen, damit sie sich irgendwann wieder

vertrauensvoll auf den Fluss des Lebens einlassen können. Starre bedeutet zugleich Stillstand und Bewegungslosigkeit.

Klingt ein Lied in uns nach, werden wir stimuliert, beinahe ohne dass wir es merken, tippen wir mit den Füßen auf den Boden, wiegen wir unseren Oberkörper hin und her, und unser zuvor erstarrtes Inneres folgt nach, wird weich, die Emotionen fließen mit der Musik; Starre als Ausdruck von Angst weicht dem Klang, der unseren innersten heilsamen Grund erreicht und wir werden ganz und heil – Schritt für Schritt, immer ein Stückchen mehr.

Wir sind im Einklang
mit uns selbst,
wenn wir nach
der inneren Melodie
tanzen,
die das eigene Herz
in uns formt.
Die Stille ist
voller Klänge.
(Anselm Grün)

Literaturverzeichnis

LUMMA, Klaus „Counseling ,Theorie und Praxis der Beratungspädagogik“, Eschweiler (IHP) 1999.

LUMMA, Klaus: „Die Teamfibel“1994, Hamburg (Windmühle) S.47 – 49.

LUMMA, Klaus : „Orientierungsanalyse“, Eschweiler (IHP) 1999, S.99.

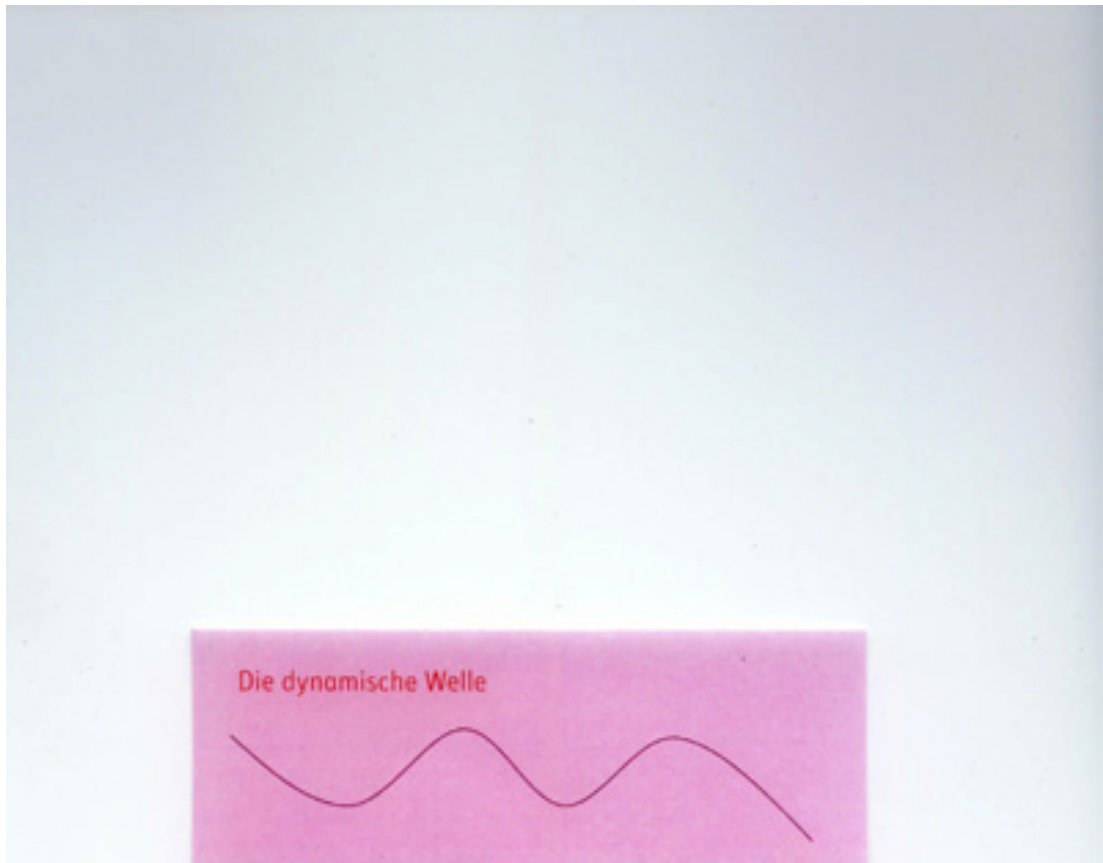
LUMMA, Klaus: „Neuorientierung – Grundlagen der Pädagogischen Psychotherapie“, Eschweiler (Lumma & Kern) 1988, S.241.

BOYESEN, Gerda, BERGHOLZ, Peter: „Dein Bauch ist klüger als du“, Hamburg (Miko-Edition Verlag) 2003.

BERGHOLZ, Peter:„ Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode“, München (Knauer Verlag) 2009.

LOWEN, Alexander und Leslie: „Bioenergetik für Jeden“, München (Goldmann Verlag) 1990, S. 11-17.

STORCH, Maja, CANTIENI, Benita, HÜTHER, Gerald, TSCHACHER Wolfgang : „Embodiment, die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“, Bern (Huber Verlag) 2010, S.92 und 95.



**** Bild 1 ****
„Die dynamische Welle“



**** Bild 2 ****
„Die Angst-Stress-Welle“



**** Bild 3 ****
„Change“

Birgit Lütkehölter

Change - aus der Starre in die Lösung mit Musik und Bewegung

Die Rossini - Methode als stimulierende Kraft in der orientierungsanalytischen Beratung

Zusammenfassung

Anhand einer Falldokumentation über eine alleinerziehende, berufstätige Mutter zweier Söhne wird ersichtlich, wie lösend, stärkend und musterunterbrechend im körperlich wie emotionalen Sinne die Musik und Bewegung in der orientierungsanalytischen Beratungstätigkeit eingesetzt werden kann. Zunächst beschreibt die Autorin im theoretischen Teil die Grundlagen ihrer Praxisarbeit und veranschaulicht dann im praktischen Teil die Wirkungsweise der dynamischen Stresslösung/RM innerhalb ihrer orientierungsanalytischen Arbeit.

Biographische Notiz

Birgit Lütkehölter; Rheinbach
Heilpraktikerin, Krankenschwester, Coach für dynamische Stresslösung,
Counselor grad. BVPPT Fachrichtung Orientierungsanalyse.
Tätig in eigener Praxis für energetische Heilbehandlung, Psychosomatik und
Naturheilkunde
Seminartätigkeit bei öffentlichen Trägern/Erwachsenenbildung

Lehrcounseling

Roswitha Schüttensack; Köln
Maria Amon; Rösrath

Lehrtrainer der Weiterbildung

Dr. Klaus Lumma; Eschweiler
Dieter Raabe; Asbach
Alexandra von Miquel; Erfstadt

Gasttrainer

Dagmar Lumma; Eschweiler
Anne Teachworth; Metairie / LA USA

