

# **TaKeTiNa® in der Psychotherapie**

von Dr. Ingrid Wagner

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,

Berlin, 11/2011

[www.taketina-ingridwagner.de](http://www.taketina-ingridwagner.de)

Der Ansatz, Gesundheit als Einklang von Körper und Geist zu definieren, geht bis in die Antike zurück. Es bedeutet, dem Fühlen und dem Handeln gleich viel Wert beizumessen.

Mit Descartes berühmtem Dictum „Ich denke, also bin ich“, hat sich ein Ungleichgewicht zugunsten der Ratio entwickelt, das bis heute unser Leben bestimmt. Rein analytisches Verstehen von Problematiken allein ist selten in der Lage, seelisches Leiden zu lindern.

## **I. Der integrative Gesundheitsbegriff**

Viele Menschen leiden am „Nicht-Fühlen“, an Depressionen oder an permanent kreisenden Gedanken – mit weiteren Gedanken lässt sich das kaum auflösen. Umso wichtiger ist es, dass wir uns in der Behandlung von Patienten auf dieses Gleichgewicht besinnen und dem emotionalen Erleben wieder seinen gebührenden Platz einräumen.

Nur – wie kann man das Erleben öffnen, wenn der Zugang zu den Gefühlen blockiert ist?

Hier setzt die Kraft von TaKeTiNa® ein. Das Spüren von Rhythmus, der Urkraft des Lebendigen, ist eine zentrale Erfahrung im Selbsterleben eines jeden Menschen. Ein einfaches Beispiel: bei Erregung erhöhen sich Herzschlag und Atemfrequenz und sie werden in tiefer Entspannung langsamer. Unsere Welt ist voller Rhythmen, angefangen vom Tag und Nacht Rhythmus bis hin zur Bewegung von Fischeschwärmen. Nur selten lassen wir uns den eigenen Rhythmus bewusst erleben. Daher bietet die Arbeit mit Rhythmus und Musik in Kombination mit analytischem Verständnis und Aufarbeitung der auftauchenden Themen einen fruchtbaren Boden für eine erfolgreiche Psychotherapie.

## **II. TaKeTiNa® - Eine ideale Basis für den psychotherapeutischen Kontext**

Das Erleben von Rhythmus ist eine frühe intrauterine Erfahrung. Bereits ab dem 3. Monat hört das Ungeborene das kontinuierliche rhythmische Schlagen des mütterlichen Herzens.

Im TaKeTiNa® vermittelt der Klang der Surdo – einer tiefen Basstrommel, die den Grundrhythmus begleitet – Geborgenheit und Getragensein. Ein über längere Zeit durchgetragener Rhythmus gibt eine verlässliche Struktur und wird von Menschen, die in sich selbst verunsichert sind, als angenehm und Sicherheit gebend empfunden.

Die Kraft des TaKeTiNa® entwickelt sich im gemeinsamen Musik machen, wobei der Gemeinschaft überwiegend tragende Funktion zukommt. Menschen mit schwierigen familiären Konstellationen neigen dazu, Gruppen zu meiden. Für sie ist das Erleben von Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft – ein Grundbedürfnis menschlichen Erlebens – oftmals zum ersten Mal in ihrem Leben überhaupt möglich.

Die Atmosphäre im musikalischen Prozess ist getragen von Leichtigkeit und Fröhlichkeit. Jeder Einzelne ist frei, immer wieder aktiv am Prozess teilzunehmen oder ihn passiv zu erleben. Das Erleben hat Vorrang gegenüber dem „Richtigmachen“ oder dem Erreichen eines Ziels.

*„Ich bin total fasziniert gewesen, mich so aufgehoben und frei in einer großen Gruppe fühlen zu können. Bisher habe ich in Gruppen immer ein unangenehmes Gefühl gehabt und die Phantasie, ich könnte gleich umkippen. So etwas habe ich noch nie erlebt und mich gefragt, was ich denn bisher gelebt habe. Durch die Stimme und die Musik ist plötzlich etwas ganz tief in mir berührt worden. Die Tränen sind aufgestiegen. Danach bin ich zunächst sprachlos gewesen, habe all die neue Erfahrung erst einmal verarbeiten müssen. Zu Hause habe ich in den Spiegel gesehen, habe beobachtet, dass meine Augen plötzlich geleuchtet haben. Dieses Leuchten hat noch zwei Tage lang angehalten.“ (Bericht eines Patienten)*

## **III. Elemente von TakeTiNa® - Für einen wirksamen psychotherapeutischen Prozess**

Durch die Arbeit mit allen Sinnen – mit Atem, Stimme und Bewegung – nutzen wir den Körper als Quelle tiefen inneren Wissens. Das Erleben von Rhythmus basiert auf einem ständigen Wechselspiel der Gefühle von „schwer“ und „leicht“, wodurch Fühlen induziert wird. Die musikalische Arbeit mit vielen Wiederholungen erleichtert das Einlassen in den Prozess. Im weiteren Verlauf kommt es so zu einem körperlich fühlbaren Erleben des „Sich Niederlassens“

sowohl auf dem realen Boden, in einem Gefühl von Erdung, als auch innerhalb der Gemeinschaft. Die Vielfalt der musikalischen Angebote und Klänge im Raum fördert die eigene Präsenz und begünstigt das Loslassen von Gedanken.

*„Wenn ich auf die anderen gehört habe, bin ich unruhig und hektisch geworden. Wenn ich mich jedoch ganz auf mich konzentriert habe, bin ich innerlich ganz ruhig geworden und habe mich wohl gefühlt. So erlebe ich mich gerade im Kontakt mit anderen.“ (Bericht einer Patientin)*

Rhythmus ist sehr radikal. Es gibt nur „drinnen“ oder „draußen“ – entweder ist man in dem Rhythmus oder man ist es nicht – und das ist ganz direkt fühlbar. Im Prozess kommt jeder immer wieder an seine musikalischen Grenzen und fällt einfach aus dem Rhythmus. Diese musikalischen Grenzsituationen werden als Herausforderungen erlebt und machen den persönlichen Umgang damit deutlich. Da viele Menschen in unserem Kulturkreis sehr auf Leistung und schnelles Können programmiert sind, ist zunächst das Erleben von Frustration naheliegend. Während manche Teilnehmer mit Anspannung, Wut oder Ärger reagieren, kann dieselbe Situation bei anderen Rückzug und Angst auslösen. Nur selten wird mit Humor, Gelassenheit und Neugier reagiert. So wirken diese Situationen wie Spiegel der jeweiligen Persönlichkeitsstrukturen und können körperlich erfahrbar und bewusst werden.

*„Wenn etwas nicht funktioniert hat, bin ich beispielsweise unter großen Druck geraten, sehr hektisch und panisch geworden und habe versucht, mein Unvermögen zu überspielen und zu vertuschen. Diese Strategie habe ich auch in meinem Alltag angewandt. Im TaKeTiNa® hatte ich die Chance, mir ganz genau anzuschauen, was da passiert. Wenn ich aber bei mir bleibe und zunächst bei den Schritten, dann kommt irgendwann unweigerlich der Moment, wo ich bereit bin für das nächste Element. Als ich anfang dies im TaKeTiNa® zu spüren, konnte ich auch anfangen, das in meinem Leben wieder zu finden. Seit dem gibt es eigentlich keine unendlich tiefen Löcher mehr.“ (Bericht eines Patienten)*

*„Ich merke, dass ich im TaKeTiNa® dasselbe erlebe wie im Leben. Mir ist bewusst geworden, dass ich bisher andere Menschen immer als ganz weit weg und sehr getrennt von mir erlebt habe. Im GaMaLa-Dreieck [eine Rhythmusübung zu dritt, Anmerkung der Autorin] habe ich erstmalig Austausch und Miteinander erlebt.“ (Bericht einer Patientin)*

Auf diese Weise kann man lernen, die persönliche Grenze zu erkennen, zu respektieren und mit der Zeit auszuweiten.

*„TaKeTiNa® ist für mich wie eine Parabel des Lebens geworden. Ich lernte, dass ich Überforderung vermeiden muss und dass ich viel besser und glücklicher fahre, wenn ich kleine Brötchen backe. Einen Durchbruch machte ich, als ich mir in einer Stunde endlich erlaubte, nur die Füße und wirklich nur die Füße zu setzen. Die Erfahrung war sehr befriedigend und nachhaltig. Plötzlich erschien mir alles viel klarer und transparenter. Im Übertragenen wirkte sich das so aus, dass mir Problemkomplexe erfassbarer und damit lösbarer schienen.“ (Bericht eines Patienten)*

In TaKeTiNa® gibt es viele Freiheiten. Alle Vorgaben sind nur Angebote. Man kann sie annehmen oder auch nicht: Man kann einfach nur die vorgegebenen Schritte gehen oder auch die Hände hinzunehmen. Man kann in Bewegung sein oder sich hinlegen. Man kann aktiv mitsingen oder einfach nur zuhören und die verschiedenen Klänge auf sich wirken lassen. Dabei wird oft deutlich, dass es vielen Menschen zunächst schwer fällt, sich den persönlichen Freiraum zuzugestehen und ihn tatsächlich in Anspruch zu nehmen.

*„Ich habe herzhaft über mich lachen können, als ich ein eingefleischtes Muster von Bravsein und Richtigmachen erlebt habe. Das ist unglaublich befreiend gewesen.“ (Bericht einer Patientin)*

Dem Angebot, sich in die Mitte des Kreises zu legen, wird anfangs oft mit Hemmung und Misstrauen begegnet. Oft löst gerade dieser Platz tiefe Geborgenheitsgefühle aus. Das Bild, im mütterlichen Schoß geborgen zu sein, entspricht oft diesen Gefühlen.

*„Ich habe mich wieder einmal in die Mitte des Kreises gelegt. Mittlerweile fühlt es sich gut an. Manchmal erlebe ich dort ein Gefühl von Fliegen. Diesmal sind jedoch heftige, zunächst unangenehme Gefühle hochgekommen, Gefühle spürbar im Brustkorb, ohne Bilder und Gedanken. Nachdem diese sich auflösten, waren plötzlich all meine Ängste weg. Diese Grundangst, die ich seit zwei Jahren ständig in mir trage, ist plötzlich wie fortgeweht gewesen. Das ist unglaublich befreiend gewesen.“ (Bericht einer Patientin)*

Im TaKeTiNa® Prozess wird immer wieder das implizite Gedächtnis angesprochen, der Teil des Gedächtnisses, der im körperlichen Erleben verankert ist und oft dem bewussten Erinnern verborgen bleibt. Manchmal gelangen so verdrängte Erinnerungen und Traumata ins Bewusstsein.

Fallbeispiel: Eine Patientin, die im Alter von 14 Jahren einen Verkehrsunfall erlitten hatte, bei dem damals ihre gleichaltrige, beste Freundin ums Leben kam, erlebte während eines TaKeTiNa®-Sets plötzlich Bilder dieses Unfalls, der bis dato nur schemenhaft in ihrer bewussten Erinnerung existierte. In einem der

darauf folgenden Sets erlebte sie dann den Unfall in Zusammenhang mit den damals erlebten und bis heute abgespaltenen Gefühlen. So tauchte erstmals Trauer über den Verlust der Freundin auf. In der Psychotherapie konnte dann der Trauerprozess, der zur Verarbeitung des Traumas notwendig war, adäquat begleitet werden.

Ein weiteres wichtiges Phänomen in TaKeTiNa® ist das bewusste Induzieren von Chaos. Das Ansingen bestimmter rhythmischer Spannungspunkte bewirkt, dass beinahe die ganze Gruppe aus dem Rhythmus fällt. Im Verlauf des TaKeTiNa®-Prozesses wird dann der Wiedereinstieg leicht und geschieht meist durch den musikalischen Sog der Gemeinschaft wie von selbst. Im „Rausfallen“ aus dem Rhythmus passiert unweigerlich das Loslassen von Kontrolle. Chaos taucht auf. Anfänglich ist diese Erfahrung oft mit Angst, Panik oder Hilflosigkeit verbunden. Durch die wiederkehrende Erfahrung des wieder „Reinfallens“ in den Rhythmus wird der Kontrollverlust als immer weniger schlimm erlebt. Neue und ganz unterschiedliche Wege des sich wieder Einfindens werden entdeckt. Die Sicherheit, dass es immer weiter geht, verfestigt sich. Das Vertrauen in das eigene Können und in die vorhandene Kreativität vertieft sich. Mehr Gelassenheit und weniger Angst vor Neuem sind die Folge. Die zunehmende Achtsamkeit mit sich selbst scheint manchmal bereits während des TaKeTiNa® Prozesses Selbstheilungskräfte in Gang zu bringen. Auf der gefühlten Ebene geschieht Heilung.

*„Plötzlich habe ich mein Herz ganz deutlich gespürt. Es ist schmerzhaft gewesen. Ich habe mich an Verletzungen durch die Mutter erinnert. Dann ist mir plötzlich heiß geworden. Das Herz hat sich wie geöffnet und ein wohliges Gefühl hat sich in meinem Körper ausgebreitet. Es ist total angenehm gewesen und ich habe mich sehr versöhnlich gefühlt.“ (Bericht eines Patienten)*

#### **IV. Spielerische Ebene im TaKeTiNa® - Ausprobieren und Entdecken**

Im Öffnen der Sinne wird das Fühlen intensiver und Selbsterleben deutlich. Die klare Wahrnehmung der persönlichen musikalischen Grenze eröffnet die Möglichkeit, sich genau an dem Punkt anzunehmen, an dem man gerade steht. Gerade von dort aus ist Ausprobieren und die eigene Weiterentwicklung spannend und lustvoll. Dabei lernt jeder Mensch in seinem eigenen Zeitmaß – der eine schneller, der andere langsamer. Effektivität und Geschwindigkeit spielen keine Rolle. Fühlen und Erlebensintensität ersetzen die Matrix der

Aufgabenerfüllung und des „Richtigmachens“. Selbst- und Fremdbewertungen werden auf diese Weise deutlich reduziert.

Die Freiheit, in TaKeTiNa® ein- und aussteigen zu können, wann immer man es möchte, fordert, Selbstverantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Lernen, für sich selbst gut zu sorgen, ist ein häufiges psychotherapeutisches Thema, das im TaKeTiNa® Kreis umgesetzt und geübt werden kann. Das Gefühl, in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein, hilft, traumatische Erfahrungen aus der Ursprungsfamilie zu heilen. Das Urvertrauen in die Welt kann wachsen. Im Vertrauen auf andere wird Loslassen und Entspannung zunehmend tiefer. Zudem ist die Freude an der gemeinsamen Musik energetisierend und nährend.

## **V. Integration von TaKeTiNa® und TFP (Tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie)**

Ein integrativer Ansatz, der die Wechselwirkungen zwischen dem erlebnisorientierten TaKeTiNa® Prozess und der verbal, analytisch aufarbeitenden TFP verbindet, kann äußerst wirksam sein.

Möglichkeiten von TaKeTiNa®:

- Aufdecken problematischer Konditionierungen
- Erinnerung von Verdrängtem
- Verarbeitung schmerzhafter Erinnerungen
- Erleben und Akzeptieren des Ist-Zustandes Finden neuer Möglichkeiten des Selbsterlebens und Handelns

Die TFP (tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie) hilft als analytisches Therapieverfahren, das Erlebte zu verstehen, aufzuarbeiten und neue Erfahrungen zu integrieren. Manchmal wird im Gespräch über ungewöhnliche Körpererfahrungen deren Bedeutung für die Lebensgeschichte des Patienten erst deutlich. Bilder und Erinnerungen, die während eines TaKeTiNa® Sets auftauchen, können den Prozess der TFP ergänzen und dort aufgearbeitet werden. Umgekehrt können in der Psychotherapie besprochene Themen im TaKeTiNa® Prozess körperlich erfahrbar werden und dort auf spielerische Art und Weise bearbeitet werden.

Bei Menschen, die sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden, unterstützt TaKeTiNa® den Prozess der Selbsterkennung radikal auf körperlich

erfahrbare Weise und bietet gleichzeitig einen tragenden und durch die Musik heiter gestimmten Boden.

*„Während die Therapie für mich eine Möglichkeit war, meine Vergangenheit zu verstehen und alte Wunden zu heilen, war das TaKeTiNa® für mich ein Weg, an den Alltagsdingen zu arbeiten. Ich habe das Gefühl, dass beides gleich wichtig ist.“ (Bericht einer Patientin)*