

Bewegung hörbar machen

Anne Bieri

Töne werden über Bewegung erzeugt. Jedes Atmen, jedes Lachen und Weinen, jedes gesprochene Wort, alle Geräusche und Töne unseres Organismus entstehen über Bewegung. Wenn wir ein Musikinstrument spielen, wollen wir bestimmte Töne erzeugen, Töne, die uns von der Notation vorgegeben sind zum Beispiel. Dazu führen wir die entsprechenden Bewegungen aus, diese Bewegungen dienen der Erzeugung einer bestimmten Musik; die Bewegung ist notwendig, um diesen Ton zu erzeugen.

Mit meiner Idee „Bewegung hörbar machen“ verhält es sich umgekehrt. Mir geht es um die Bewegung – ich will hören, wie meine Art mich zu bewegen klingt – und nicht um das Erreichen einer bestimmten Tonfolge. Dazu benötige ich allerdings einen „Bewegungs-Übersetzer“. Dieser Übersetzer kann entweder mechanisch, mit recht einfachen Hilfsmitteln – wie ich später ausführen werde – oder elektronisch funktionieren. Wir kennen das Prinzip vom Stöckelschuh. Dieses einfache Instrument gibt uns einige Informationen. Wir hören, wie lang, wie kurz die Schritte sind (Zeit), wir hören, wie hart oder wie weich sie sind (Kraft) und wir hören, wo der Schritt herkommt und wo er hingeht (Raum). Wir hören nicht, ob beim Stöckeln die Hüften mitschwingen, was die Arme dabei tun etc., dazu brauchen wir mehr Übersetzungspunkte.

Mit der elektronischen Technik sind wir imstande ein sehr präzises – ich nenne es Klangkleid – mit all den erwünschten Übersetzungspunkten zu realisieren. Ich habe mich zuerst mehr der einfacheren mechanischen Art, die ich in meiner tanztherapeutischen Arbeit integrieren kann, zugewandt. Die Elektronik-Version ist, denke ich, eher für künstlerische Arbeit geeignet. Die meisten von uns können Bewegung wahrnehmen, wir können Bewegung sehen, die eigene im Spiegel, über Film z.B., wir können Bewegung aufschreiben und lesen, und ich möchte Bewegung hörbar machen.

Ein kurzer Einblick in mein damaliges Tätigkeitsfeld

Als ich als Tanztherapeutin in einer Rehabilitationseinrichtung mit vorwiegend psychotisch erkrankten Langzeitpatienten tätig war, arbeitete ich oft mit Rhythmus. Der Rhythmus konnte die schwer geschädigten Menschen manchmal erreichen, sie aus ihren Welten abholen und für Momente zum Puls des Lebendigen begleiten. Unser Körper war unser Instrument. Mit Füßen, Händen und Stimme hatten wir rhythmische Gestaltungsmöglichkeiten. Wo jedoch diese leibbezogene Arbeit noch nicht möglich war, bedienten wir uns unserer Instrumente. Aus finanziellem Mangel ließen wir unterschiedlich klingende Materialien, die in der Rehabilitations-Werkstatt vorhanden waren (feine Metallfedern, lange Metallbügel, Unterlagsscheiben, Schrauben, Korke, Wasser, Holzabfälle etc.), vom Metzger in Blechdosen einschweißen. Über den Umgang mit diesen Intermediärobjekten war einigen ein allmählicher Einstieg in die Gruppe und zur Leibarbeit möglich. Ich erinnere mich an einen Mann, der für diesen Weg ein gutes Jahr gebraucht hat.

Unsere Blechdosen-Instrumente waren beliebt und wirkten stimulierend, und ich frage mich heute, nachdem ich in die Theorien von Dr. A. TOMATIS hinein geschnuppert habe, ob die hohen blechernen Frequenzen den Agonisten und Antagonisten des Mittelohrs so stimulieren konnten, dass, laut TOMATIS, sich diese Stimulation auf sämtliche Agonisten und Antagonisten im Körper übertragen hat.

Mein Experimentieren mit Blechdosen

Zwischen den einzelnen Gruppen hatte ich meist genügend Zeit, das Geschehen der Stunde nachzuarbeiten und mich auf die nächste Gruppe einzustellen und – das ist wohl eher eine löbliche Ausnahme – ich hatte oft Zeit für mich. Also griff ich zu einer Dose, deren metallenes Gekröse ich besonders mochte – auch mich stimulierten die Geräusche – und bewegte mich damit; die Dose folgte, wie eine Vergrößerung der Hand, meinen Bewegungen. In diesem spielerischen absichtslosen Tun verstand ich, dass die Geräusche einiges über meine Bewegungen auszusagen vermögen. Ich fing an zu experimentieren; hier ein einfaches Beispiel: Ich betone noch einmal, dass die Dose lediglich die Bewegung begleitet und in sich nicht bewegt oder geschüttelt wird. Mit einer Dose in der Hand, die Rundseite umgreifend, fange ich mit einem Armschwung vor/zurück, vor/zurück an. Ich höre, dass der Arm in eine

Richtung weiter greift als in die andere (Raum – ich höre nicht in welche Richtung, dazu benötige ich präzise elektronische Übersetzung). Ferner höre ich die Geschwindigkeit (Zeit) und die Qualität der Bewegung (Kraft/Antrieb). Nehme ich nun in die andere Hand eine weitere, anders klingende Dose, kann ich hören, wann sich die Arme abwechseln, beziehungsweise gleichzeitig in Bewegung sind (Körperteil).

Hier ein weiteres Experiment zusammen mit meiner Kollegin Elisabeth: sie bekommt von mir lediglich die Information, dass ich Armbewegungen vor/zurück mache; ich bitte sie, mich zu begleiten, respektive meine Armbewegungen aufzunehmen; dabei muss sie sich ausschließlich auf ihr Gehör verlassen, sie sieht mich nicht. E. versteht sofort, dass der weiter reichende Schwung nur nach vorne oben möglich ist und bald schwingt sie ihren Arm in meinem Tempo (Zeit) und in meiner Reichweite (Raum). Sie hört die Veränderung der Geschwindigkeit (Zeit), und sie hört, ob ich die Bewegung schwingend, geführt, plötzlich ruckartig oder unkontrolliert schleudernd ausführe (Kraft/Antrieb). Ohne mich zu sehen, kann sie übers Gehör meine Armbewegungen spiegeln.

Diese Übung erfordert Konzentration. Das Aufgenommene soll unmittelbar in Bewegung umgesetzt werden, sie schult unser Ohr und macht uns die Bewegungsqualitäten bewusst, sie macht uns nachdenken, in welcher Kinesphäre, mit welchem Körperteil, wir uns bewegen. Für mich war dies erstmals ein Test dafür, dass meine Bewegung tatsächlich auch für ein anderes Ohr hörbar und sogar verstehbar ist.

Angestachelt durch das geglückte Experiment, kam ich auf die Idee, mir in Tücher eingewickelte Dosen an den Körper zu binden, um weitere Übersetzungspunkte zu bekommen. Allein die Gewichte und der Druck der Dosen forderten mich regelrecht zum Tanz auf und dass meine Bewegungen diese unbeschreibliche „Musik“ erzeugen konnten, war wie ein frühkindliches Erfolgserlebnis beim Rasseln. Zum ersten Mal fing ich mit dem Gedanken zu spielen an, diese Erfahrung in irgendeiner Form in meiner Arbeit zu nutzen. Indessen fuhren Elisabeth und ich mit unseren Experimenten fort. Die Tatsache, dass wir in unseren Pausen den Raum für uns und unser Spiel nutzten, wirkte sich entsprechend positiv auf die Arbeit mit den Patienten aus.

Gedanken und Bedenken, dieses unübliche Medium in die Arbeit einzubeziehen

Der Alltag in der Einrichtung war geprägt von Monotonie und Schwere. Erschreckenderweise hatten wir Mitarbeiter uns zum Teil an das Verrückte so gewöhnt, dass es zum Selbstverständlichen verrückte. Patienten wie Mitarbeiter nisteten sich in diesem Klima, wo Schonung einen hohen Stellenwert hatte, ein, denn sie versprach einen reibungsloseren Tagesablauf. Förderung und Entwicklung wurden somit gebunden. Obwohl wir Tanztherapeutinnen kaum konfliktzentriert arbeiteten und immer wieder Angebote machten, unsere Arbeit transparent zu machen, wurde unser Tun distanziert betrachtet und lief am Rande, nebenher. Diese Deprivation war auch für uns eine Falle und wirkte sich hemmend aus.

Dazu kam meine Ungewissheit, was dieses unübliche Medium auslösen könnte. Als Schweizerin erinnert mich das Scheppern der Dose an Kinderspiele und an den Schmied, dem ich damals gerne zugeschaut habe, oder an Tinguely und seine Objekte. Woran erinnert es deutsche Patienten mit womöglich vorhandenen überlieferten Kriegserinnerungen - ?

Dank Supervision und der Unterstützung von Elisabeth und dem Vertrauen, dass mir die Patienten ihre Signale geben werden, ging ich doch daran, mir konkret Gedanken zu machen, in welcher Form ich mit den Dosen arbeiten könnte.

Menschen mit einer gestörten Beziehung zur Leiblichkeit sind meist nicht in der Lage, mit einem wahrnehmenden und wahrgenommenen Leib in der Welt zu sein. Im Schweizerdeutschen gibt es die Redensart "i g'schpüre mi nümme", ich spüre mich nicht mehr (vor Verzweiflung, Angst, Wut, Trauer oder was immer). Meine Vorstellung war, dass über Gewichte und übers Hören vielleicht Zugang zum Spüren/ Wahrnehmen möglich wird. Wenn ich höre, dass ich mich bewege und wenn ich dazu ein Gewicht als Verstärkung spüre,

begreife ich eher, dass ich es bin, die sich bewegt, die diese Töne hervorruft. Mit einem Gewicht bin ich ge-wichtiger, wichtiger .Meine Ge-wichtigkeit kann mir helfen, mich aufzurichten. Mit diesen Gedanken ging ich an die Umsetzung.

Aus der Praxis / Fallbeispiel

Ein Mann, seit zehn Jahren Patient der Einrichtung, lebte vorher bei seiner Mutter, zu der er weiterhin sehr engen Kontakt hat, er erkrankte in der Pubertät, Diagnose Hebephrenie. Auf mich machte der große, hagere, damals 44-jährige Mann den Eindruck eines lieben ordentlichen Kindes und ich fragte mich, ob er überhaupt wusste, dass er ein Mann ist. Am lebendigsten wirkte er auf mich beim Jammern; so jammerten wir öfter zu Beginn der Stunde - meist übers Wetter - wir jammerten so genussvoll, bis wir von Herzen darüber lachen konnten. Er liebte die Stunden, in denen er mit mir arbeiten konnte, war er es doch gewohnt, das Einzelkind zu sein. Unser abgesprochenes Ziel war: sein Einstieg in die Männergruppe. Seit neun Jahren litt er unter einer mysteriösen Lähmungserscheinung am rechten Bein und rechten Arm. Die ärztliche Diagnose basierte auf einer Vermutung und hieß: mögliche Schädigung durch Medikamente. Klar war, dass durch diese Behinderung, er ging am Stock, für ihn viele Gruppenaktivitäten erschwert oder unmöglich geworden sind. Er war äußerst rhythmusbegabt, liebte Volksmusik, Wiener Walzer. Bei längerer Rhythmusarbeit im geschützten Raum brauchte er, getragen, gehalten von seinem Rhythmus, weder Stock noch das Hinken. Ihm wollte ich die Dosen zumuten in der Hoffnung, das bisher über Rhythmus Erarbeitete zu erhalten und weiter zu entwickeln. Ich arbeitete wie zuvor: übungszentriert strukturiert mit spielerischen Momenten.

Herr X (wie ich ihn hier nennen will) probierte alle Dosen aus und entschied sich für die Leiseste, die war auch leichter und weniger anstrengend. Mit dem linken gesunden Arm (Dose in der Hand) fing er mit Schwüngen an, vor/zurück, und hörte seine Armschwung-Musik mit sichtlicher Freude. Weiter wollten wir hören, wie die rechte Armbewegung klingt (mit seinem rechten Arm und seinem rechten Bein machte er stets Schleuderbewegungen). Sein feines Gehör konnte den Klangunterschied von der rechten und linken Armbewegung mühelos wahrnehmen. Weiter. Mein linker Arm nahm die Musik seiner Schleuderbewegung auf, er nahm sie ebenfalls mit seinem linken gesunden Arm auf, was ihm „spielend“ gelang. Und - es war tatsächlich auch umgekehrt möglich. Mit dem „lahmen“ Arm kopierte er das Geräusch vom linken, gesunden Arm und machte drei, vier Armschwünge, bis er wieder ins Schleudern geriet. Und er hörte, was er nicht spüren konnte. Herr X mochte noch nicht feststellen, dass er seinen „lahmen“ Arm kraftvoll schwingend bewegen konnte, er machte die Veränderung erstmals ausschließlich am Klang fest. Wir probierten auch geführte Bewegungen aus, langsam und schnell, im Wechsel, mal rechts, mal links, mit Echo sich gegenüber stehend etc.

Es war erstaunlich, wie schnell der lange geschonte Arm kräftiger wurde und mit der Dose in der Hand zu neuen Bewegungsfreiheiten kam. In einer nächsten Stunde (es versteht sich, dass der hier beschriebene Prozess über mehrere Stunden lief) griff Herr X nach lauterer Dosen. Es machte ihm offensichtlich Freude, einmal laut, einmal lauter zu sein. „Lauter“ laut Wörterbuch: rein, echt, unvermischt, ungetrübt, aufrichtig, ehrlich. Seine lauten Bewegungen wurden von einem Muskelkater quittiert, diese gesunde Körperreaktion verunsicherte ihn verständlicherweise, er wollte sein gesundes Bewegen nicht ganz hinnehmen. So jammerten wir, nicht übers Wetter, nein, über den fürchterlichen Muskelkater. Er kam zu dem Punkt, darüber lachen zu können. Ich erklärte ihm, was Muskelkater ist und es war an ihm zu entscheiden, was jetzt im Moment für ihn das Richtige war: zurück in die Schonung oder den Muskelkater überwinden. Mein Ziel war es nicht, Herrn X das Lahm-Sein wegzunehmen, aber ich verleitete ihn dazu, das Gesunde zu erinnern und neu zu aktivieren, um dann wählen zu können. Herr X arbeitete weiter, nahm einen Muskelkater in Kauf. Wie immer kam er hinkend in die Stunde, legte mit den Schuhen, dem Stock auch das Hinken weg und verließ den Raum mit Schuhen, dem Stock, mit dem Hinken. Wir banden uns die Dosen auch an die Fesseln, um zu hören „wie geht es mir heute“ und wir benannten die Geh-Musik folgendermaßen: mir geht es laut, mir geht es leise, mir geht es laut und schnell etc. Zum

ersten Mal fand er Worte für sein Gehen. Herr X stellte weiter fest, dass das laute Geräusch mit Kraft zu tun hat etc. Wir hörten die Tonbandaufnahmen und verglichen die unterschiedlichen Geh-Musiken, er konnte leicht feststellen, dass über die Wochen sein Gehen lauter, also kräftiger geworden ist. Auch seine Stimme ist kräftiger geworden. Z.B. hat Herr X mein Angebot, eine Dose an den Rumpf zu binden, mit einem eindeutigen Nein abgelehnt. Hat ihm das Lauter-Sein mehr Ich-Stärke, mehr Stimme gebracht und ihn ermutigt „Nein“ zu sagen, für sich zu entscheiden? Wir arbeiteten weiter bis zum verabredeten Zeitpunkt. Er war bereit, das Wagnis Gruppe einzugehen, die Teilnahme gelang ihm jedoch selten. Den Stock ließ er weg, den benutzte er noch, wenn er die Mutter besuchte, was auch S-Bahn benutzen heißt. – Einige Wochen später verließ ich die Einrichtung. Eine kurze Beschreibung noch der Erfolge mit der Dosen-Arbeit in der Tanzgruppe. Durch das Anbinden, respektive das Gewicht und Geräusch einer Dose an unterschiedlichen Körperteilen, auch am Rumpf, wurde isoliertes Bewegen möglich. Frauen und Männer, die den Oberkörper, die Schultern bewegt hatten in der festen Annahme, das Becken zu bewegen, staunten, wenn die Dose, die unter dem Kreuzbein saß, stumm blieb. Der Impuls, die Dose zum Klingen zu bringen, verhalf zu neuen Bewegungsfreiheiten. Die Freude über diese Entdeckungen ist nicht mit Worten zu beschreiben, selbst heute beim Schreiben, bin ich gerührt darüber. Mit dieser Gruppe arbeitete ich bereits fünf Jahre lang. Wir hatten viele Hürden - wie Tanzvorstellungen - zusammen überwunden und das gegenseitige Vertrauen ermöglichte diese Arbeit mit Dosen. Wir haben viel gelacht dabei.

Zusammenfassung

Die Rassel - ein uraltes Instrument, das bei den Naturvölkern und deren Ritualen und bei schamanischen Trancezuständen eine große Rolle spielte und zum Teil noch spielt - scheint auch in unserem Kulturkreis etwas Wesentliches, auf basaler Ebene im Menschen anzusprechen. Auch im Hinblick auf die Phylogenese, das Erbe der Vorwelt, ist der Leib kreativ (Petzold).

Der Griff zur Rassel (Dose) und die Art und Weise meines Umgangs damit bietet scheinbar optimale Stimulierung, um das perzeptive, memorative, expressive leibliche Vermögen, auch des schwer geschädigten, sedierte, unterstimulierten Menschen, wieder „zum Klingen“ zu bringen.

Das Gewicht der Dose an einen Körperteil gebunden hilft, diesen Körperteil wieder wahrzunehmen, ihn zu benennen, alte Erfahrungen mit dem Körper zu erinnern und neue zu sammeln. Die über Bewegung erzeugte Musik gibt Bestätigung und Rückmeldung, dass „ich es bin, die sich bewegt“ und ermutigt, Bewegung zu erinnern. Der Gehörsinn, der Muskelsinn, der Gleichgewichtssinn können ungehindert direkt zusammen wirken; dieses Zusammenwirken belebt das expressive Leibvermögen und fördert Zwischenleiblichkeit (hörbare Bewegungsdialoge, Bewegungssymphonien entstehen).

Offensichtlich war, dass die Arbeit gesundes Lachen und Ausdruck von Lebendigkeit ermöglicht hat, die Körper wurden be- und erlebt, so, als würden sie aus einem 100-jährigen Schlaf erwachen. Eine Ich-stärkende, erlebnisaktivierende, eigenleibliche Ressourcenarbeit.

Wie aus dem Fallbeispiel deutlich wird, war es in diesem Fall nur ansatzweise möglich, die eigenleiblichen Erfahrungen mit Reflexivität zu verbinden.

Ich werde weiter damit arbeiten und versuchen, meine Instrumente zu verfeinern und auch den Schritt in die künstlerische Umsetzung wagen.

Wenn ich Rückmeldungen, Kritik, Anregung von Euch bekomme, freut mich das! Wer kennt Literatur über die Rassel, insbesondere über die Babyrassel (psychotherapeutisch betrachtet!)? Ich wünsche Euch Mut, wider alle Klinikfallen, Euch von Eurem Herzen und Eurer Professionalität leiten zu lassen.

TOMATIS, Alfred A.: Der Klang des Lebens. Hamburg 1996

PETZOLD, Hilarion G.: Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Junfermann Verlag, Paderborn 1988