

”Zwischen Urangst und Urvertrauen”

Ursache von frühen Störungen und Möglichkeiten der Heilung in der ambulanten Musiktherapie

Hausarbeit vorgelegt zum Wintersemester 1997 von
Thomas Schröter

für
Fachhochschule Frankfurt
Fachbereich: Sozialpädagogische Musiktherapie
Leitung: Prof. Dr. Almut Seidel

1. Einleitung
2. Die Entwicklung der menschlichen Psyche
 - 2.1 Die Ganzheitliche Seinsweise als Ausgangslage
 - 2.2 Die Ich-Bezogene Seinsweise
 - 2.3 Der Übergang
 - 2.4 Die “Ankunft im Ich”
3. Die „Schwingungsumgebung“ des Menschen
4. Frühe Störungen
 - 4.1 Konkrete Leidensformen und ihre typischen Bewältigungsmuster
 - 4.2. Heilung von frühen Störungen
 - 4.2.1 Grenzerfahrungen
 - 4.2.2 Musikerfahrungen
5. Methodisches Arbeiten nach diesem Modell
6. Perspektiven der Heilung von frühen Störungen

1. Einleitung

Wir leben in einer Zeit, in der sich gesellschaftliche Veränderungen in einem immer rasanter voranschreitenden Tempo vollziehen. Unsere reizüberfluteten, einseitig auf Leistung und Rationalität ausgerichtete Welt läßt auch unserer seelischen Entwicklung keine Zeit mehr und regt zu immer früher einsetzenden Differenzierungen an. Das hat zur Folge, daß Streßkrankheiten schon im Kindesalter zunehmen. Gleichzeitig entfernen wir uns immer mehr von unserem Körper, der Umwelt und von unserer eigenen spirituellen Natur. Wo die Rückverbindung zum Ganzheitlichen fehlt, leben Menschen konsumorientiert und außengeleitet. Kein Wunder, daß die Zahl der Menschen zunimmt, die sich auf ihrer, oftmals noch nicht einmal bewußten Suche nach Orientierung, Sinn und Heimat, rast und ruhelos fühlen. Die Zahl der Suchtkranken nimmt stetig zu und es gibt immer mehr Menschen, die trotz der immer besseren wirtschaftlichen Lage seelisch leiden. Die Musiktherapeutin Monika Renz hat ein in sich schlüssiges Modell vorgelegt, das in hervorragender Weise die Entstehung dieses Leidens an den negativen Auswirkung der Zivilisation erklärt. Die menschliche Entwicklung wird verstanden als ein mit der Bewußtseinsentwicklung einhergehenden Übergang von einer ganzheitlichen zu einer Ich-bezogenen Seinsweise. Am Anfang ist das Urvertrauen unsere Grundbefindlichkeit. Das Urvertrauen ist jedem Menschen sozusagen in die Wiege gelegt. Erst im Übergang verändert sich diese Grundbefindlichkeit und neben diesem in jedem Menschen gespeicherten Urvertrauen entsteht das Urmißtrauen. Urangst gehört zu jedem sich seiner selbst bewußt werdenden Leben. Wo Not besonders früh und häufig erfahren wurde, sind Urängste groß und stellen das vorangehende Urvertrauen in den Schatten. Das geschieht nicht nur individuell, sondern auch bei der Sozialisation von Generation zu Generation und in kollektiver Ausprägung ganzer Kulturen. Viele Menschen haben Vermeidungs-, Verdrängungs- und andere Bewältigungsstrategien entwickelt, um diese Urangst nicht spüren zu müssen. Sie fliehen sozusagen vor ihrer eigenen Vergangenheit, leiden aber umso mehr an unzähligen Leidensformen und Nachfolgeängsten als Folgeerscheinung der alten Not. Im Extrem manifestieren sich daraus Frühstörungen. Wie frühgestörte Menschen wieder zu Lebenslust und Sinnerfahrung finden können, darauf gibt es für Monika Renz nur eine Antwort: „Durch Prozesse hindurch!“ Indem Menschen sich, aus neuer Position, der uralten Not nochmals stellen und durchleiden, stoßen sie zwangsläufig auf einen tieferen Grund, nämlich auf das in jedem Menschen gespeicherte Urvertrauen, der Basis jeder Lebenslust und Hoffnung. (vgl. S.306) Der Weg führt darüberhinaus auch zu einer spirituellen Neubegegnung mit dem "Ganzen". In diesem Grenzbereich sind Heilungsschritte möglich. Sinn stellt sich ein. So wie Musik im weitesten Sinn wesentliches Merkmal für die frühesten Erfahrungen im Mutterleib war, eignet sie sich auch später, um frühe Nöte nach zu erleben und die Erfahrung des In-Ordnung-Seins und Geliebt-Seins neu zu machen. Alles in allem für die Musiktherapie ein einfaches und sehr hilfreiches Modell, das Mut macht.

2. Die Entwicklung der menschlichen Psyche

Monika Renz versteht menschliche Entwicklung als einen entwicklungspsychologischen Prozeß der zunehmenden Differenzierung. Am Anfang dieser Entwicklung befindet sich der Mensch in einer ganzheitlichen Seinsweise. Bereits mit der Geburt beginnt eine Zeit der Individuation und Sozialisation, der als Übergang bezeichnet wird und der in eine Ich-bezogene Seinsweise führt.(vgl. S.48) Zwischen ganzheitlicher und Ich-bezogener Realität entsteht ein Spannungsfeld, in dem der Mensch hin und herpendelt und in dem sich menschliches Heranwachsen gestaltet.

2.1 Die Ganzheitliche Seinsweise als Ausgangslage

Vor seiner Geburt befindet sich der Mensch in einem Zustand der Ganzheitlichkeit. Der Inhalt dieser ältesten, tief unbewußten Seelenschicht im Menschen ist die "Ganzheitserfahrung". Es gibt noch keine Grenzen, keine Gegensätze wie Gut und Böse, kein Tun und noch kein Gegenüber. Alles ist eins, alles ist ganz, bewußtseinsfern und damit noch nicht an das Ich und an den Körper gebunden. Es ist ein Zustand ganzheitlicher Geborgenheit. Weil diese Verbundenheit mit allem im Grunde unsere erste und letzte Realität ist, wird sie von Monika Renz als "*Einheitswirklichkeit*" bezeichnet (S.73). Die Ganzheitserfahrung der „Einheitswirklichkeit ist älter als alle Differenzierungen. Sie ist älter als Gefühle des Fallens, des Chaos, der Finsternis, als jede Angst und sogar tiefer als Todesängste. Sie liegt vor jeder konkreten Beziehung z.B. zur Mutter oder zum Vater. (vgl.S.183) Die Qualität dieser ersten "Urbeziehung" ist transpersonaler Art und damit sozusagen unsere erste "Liebeserfahrung". Diese älteste Erfahrung ist in jedem Menschen grundgelegt. Sie geht nie verloren, kann aber von späteren Erfahrungen überschattet werden.

Auf die "Einheitswirklichkeit" folgt als erste instinkthafte Differenzierung zwischen Eigenem und Ganzen das "*bekömmliche Drin-Sein*"(S.103). Aus der Ureinheit wird „Zwei-Einheit“(S.104). Im diesem noch unbewußten, aber schon bewußtseinsnäheren Zustand der Symbiose erfährt sich der Mensch behütet, geborgen und genährt. Später kündigen chemische Signale und Muskelkontraktionen die bevorstehende Geburt an, und lassen erste Gefühle der körperlichen Begrenztheit und des Mangels entstehen. Neben dem Zustand der grenzenlose Geborgenheit treten nun Schmerz, Panik, Krampf und Spannung. Aufgrund des noch fehlenden Zeitempfindens haben alle diese Befindlichkeiten noch Ewigkeitscharakter. Die Differenzierung schreitet weiter und der Fötus unterscheidet zunehmend zwischen angenehm und unangenehm. In diesem Zustand des noch Drin- Seins erlebt er zum erstenmal Ambivalenz. Monika Renz nennt diesen Zustand deshalb das "*ambivalente Drin-Sein*" (S.131f).

2.2 Die Ich-Bezogene Seinsweise

Spätestens mit der Geburt beginnt für den Menschen eine Wahrnehmungsverschiebung, bei der einzelne Aspekte des Ganzen herausgegriffen oder hervorgehoben und andere verdrängt werden. Was vorher ein Ganzes war, differenziert sich und wird zunehmend als die Summe vieler Einzelteile erlebt. Es entstehen Polaritäten und Gegensätze. Verbunden mit dem körperlich-sinnlichen Dasein im Hier und Jetzt entsteht das vorherrschende Lebensgefühl des Menschen, etwas Eigenes zu sein und ein eigenes Zentrum zu haben. Die Welt wird als "Umwelt" um das "Eigene" herum erfahren. Die Ich-Bezogenheit ist Voraussetzung für Bewußtheit und der Möglichkeit mit der Umwelt in Beziehung treten zu können. Das Eigene bedeutet deshalb immer auch Abgrenzung vom Ganzen. (vgl. S.50) Der andere wird zum Du und aus der Verbundenheit mit dem Ganzen wird die Liebe im Konkreten. Vom Grad der Bewußtheit her gesehen vollzieht sich so etwas wie eine Verlagerung vom Schlafbewußtsein über das Traumbewußtsein bis zum Wachbewußtsein. Eine fortschreitende Bewußtwerdung und zunehmende Ich-Bezogenheit gibt es auch in der kollektiven Menschheitsentwicklung. Während sich die Menschheit sich von ihrem Ursprung immer weiter entfernt, macht sie weitreichende Ich-bezogene Fortschritte, die sie als kulturelles Erbe weitergibt.(vgl.S.214)

2.3 Der Übergang

Der Prozeß von der ganzheitlichen Seins-Weise bis zur vollen Ich-bezogenen Seins-Weise vollzieht sich in Phasen über viele Jahre. In dieser Zeit hat der Mensch auf dem Weg der Bewußtwerdung zahlreiche Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Das Bewußt-Werden seiner selbst geschieht im Hin- und Herpendeln zwischen den beiden Seinsweisen, zwischen hinaus in die reale Welt und hinein in das verinnerlichte ganzheitliche Sein. Man könnte es vergleichen mit einem Kleinkind, das zwischen seiner Bezugsperson und einem interessanten Spielgegenstand hin und herwandert. Auf jede Loslösung erfolgt eine Wiederannäherung und Verschmelzung und umgekehrt. Das Kind wird bewußter und Verbindungen werden zunehmend vom Ich her gestaltet. Die Entwicklung verläuft sozusagen vom Fließen und Strömen zum Geben und Nehmen. Allerdings hört das Bedürfnis nach Entgrenzung, Rückbindung und Verbundensein nie auf. Dem Zwischenbereich des Übergangs wird bei der Frage menschlicher Prägungen und Störungen eine große Bedeutung beigemessen. Je jünger Kinder sind, desto länger verweilen sie noch in der Nähe zum Ganzheitlichen: z.B. im tief entspannten Schlaf, Dämmern, Träumen, Versunkensein im Spiel, Phantasieren, in krankheitsbedingter Regression. Sie leben noch im Nahbereich zum Ganzheitlichen. Sie sind neugierig, gehen i.d.R. vorbehaltlos auf Dinge und Menschen zu, staunen, haben Ehrfurcht, haben aber auch Ängste, unheimliche Träume, sind der eigenen Bedürftigkeit total ausgesetzt. Weil ihnen das Gefühl für die Zeit fehlt, für die Stunde des Alleinseins, für das Dunkel der Nacht, sind ihre Ängste mal kleiner, mal riesengroß. Kinder spüren wortlos die Spannungen der Eltern und der Umgebung, genauso wie Abgespaltenes, Doppelbotschaften und Unstimmigkeiten. Mit der zunehmenden Bewußtwerdung seiner selbst geht dem Kind aber auch die Fülle des Ganzen, die Liebe der großen Mutter verloren. Daraus kann Ur-Schmerz, Ur-Sehnsucht oder manchmal auch Grund-Wut werden. Märchenmotive thematisieren diese Grundängste: Angst als Ich unterzugehen, gefressen, verschlungen, vergiftet zu werden. Die Angst vor dem bedrohlichen Gegenüber gehört zur zunehmenden Bewußtwerdung. Kinder werden in Ängsten immer wieder von dunklen unverständlichen Mächten eingeholt und müssen sich befreien und behaupten. (vgl. S.184f) Übergang ist nicht nur ein individuelles Phänomen, sondern findet sich auch in der evolutionären Entwicklung des sich mehr und im Eigenen organisierenden Lebewesens bis hin zum sich selbst erkennenden Menschen. Er geschieht bewußt oder unbewußt im Spannungsfeld des Ganzen und im Dialog mit dem großen Gegenüber (vgl. S.211) Übergang vollzieht sich auch kollektiv: Was in einer Generation unbewußt und spannungsgeladen im Raum stand wird zum Lebensthema der folgenden Generation. Diese wiederum gestaltet, bearbeitet und gibt Ungelöstes an die nächste Generation weiter. So ist es auch möglich, daß ganze Kulturen nachhaltig geprägt sind vom Erbe der Urzeit, von den Folgen der Urangst.

2.4 Die "Ankunft im Ich"

Bis zur Schulzeit hat das Ich einen relativ stabilen Bezug zu sich und seiner Umwelt erreicht. Es steuert, entscheidet, wehrt ab, verdrängt, beherrscht Körperfunktionen, nimmt Kontakt auf und lernt sich selbst zu behaupten und zu schützen. Die Trennung zwischen Bewußtem und Unbewußtem ist vollzogen. Es geht nicht mehr um Ich-Werdung sondern um Ich-Stärkung. Der Endzustand ist "ganzheitlich" aber nicht identisch mit dem Urzustand, denn dazwischen liegt die Bewußtwerdung. Zum neuen Ganzen gehören deshalb Ganzheitliches und Ich-Bezogenes. (vgl. S.301) Da aber kein Mensch einen reibungslosen Übergang erlebt, entwickeln sich neben dem gesunden Ich immer auch Abwehrmechanismen und Bewältigungsmuster. Diese werden ein Leben lang ausgestaltet und perfektioniert. Was im Übergang noch Flucht und Reaktion aus Urangst war, wird zum Lebensstil und zum eigenen Persönlichkeitsmerkmal (vgl. S.228). Dasselbe spielt sich auch kollektiv ab. Das Pathologische wird zum Normalen der Gesellschaft (vgl. S.229). Dort wo es auf die

Schwachstellen des Ichs trifft, überfällt es uns in Form von Krankheiten, Sucht, Mißbrauch, Gewalt und in der Zerstörung unserer Ur-Heimat, der Natur. Der im Übergang traumatisierte Mensch schlägt sozusagen zurück und wendet selbst Gewalt an. Gefühle für das Opfer und für sich selbst scheinen ihm abhanden gekommen zu sein. Die kollektiv verdrängten Aspekte des Unbewußten wirken oft wie unerlöste Energien unheimlich und hinterhältig, weil sie nicht den ihnen gebührenden Respekt erhalten. Sowohl das eigene Abgespaltene, als auch das im Kollektiv Abgespaltene wollen angeschaut werden. (vgl. S.228-233)

3. Die „Schwingungsumgebung“ des Menschen

Ambivalenzerfahrungen, Momente der Angst und des Verlorenseins gehören zu jedem Kinderdasein. Wie schlimm dies erfahren wird hängt von der "Schwingungsumgebung" ab, d.h. wie die Umwelt gestimmt ist. Die Schwingungsumgebung umfaßt sämtliche Einflüsse die noch nicht differenziert, sondern nur schwingungsmäßig erfahren werden. Dazu gehören das "Atmosphärische" und das „energetisch Wirksame“ was von den Eltern, der Umgebung, der Gesellschaft und der Kultur auf das Kind trifft (vgl. S.106). Aber auch das Kind selbst sendet bereits Signale und nimmt damit Einfluß auf seine Schwingungsumgebung. Da keine Erfahrung verloren geht, kennen alle Menschen sowohl die ganzheitliche als auch die Ich-bezogene Seinsweise. Je nach den frühen Erfahrungen sind Menschen entweder stärker vom Urvertrauen oder von der Urangst geprägt. Wie lustvoll oder traumatisch etwas erlebt wird ist abhängig von Umwelt, Anlage und Wahrnehmungsweise. Im günstigen Fall treten zu den guten Urfahrungen des grundsätzlichen In-Ordnung-Seins und Geliebt-Seins die unangenehmen ambivalenten Erfahrungen hinzu und alle Realität wird als ambivalent erfahren. Im ungünstigen Fall z.B. bei einer Traumatisierung wird das Schlimme als das grundsätzlich Böse und Gefährliche verinnerlicht, dem es auszuweichen gilt. Das wirkt sich auf das emotionale Grundgefühl und auf die zukünftigen Energien aus. Statt dem Leben mit seinen immer neuen Möglichkeiten zugewandt, befindet sich das Ich wie gelähmt in einer permanenten Unheilserwartung. Die Umwelt wird als feindlich erlebt und es ist, als wären die guten Ur-Erfahrungen nie dagewesen. Bei frühen Traumen bleibt das Schreckliche im Unbewußten des Menschen namenlos, wortlos, unfaßbar und damit unintegrierbar. (vgl.S.162) Solange es unbewußt bleibt, ist die künftige Entwicklung von der Vergangenheitsbewältigung geprägt. Statt Ambivalenz und ungutes Sein auszuhalten wird rationalisiert und nach der Ursache gefragt oder dem Schuldigen gesucht. Das Chaotische darf nicht sein und wird in Ordnungssysteme und Richtlinien eingefangen. Statt einfach zu sein braucht man Beweise, Anerkennung und Bestätigung, um zum Gefühl der Existenzberechtigung zu kommen. "Wo Menschen um diese nicht mehr gefühlte grundsätzliche Erlaubnis (suchtartig) kreisen, sind sie nicht fähig, sich aus tiefstem Innern der Welt zuzuwenden und ihr eigenes Wissen und Können zu verschenken."(S.190) Damit fehlt es in unserer Kultur an echter Zuwendung und das prägt wieder die Schwingungsumgebung der werdenden Kinder. "Menschen wirken unfrei, der Vater ist gestreßt, die Mutter um Normalität, Perfektion oder Exklusivität bemüht, die Stimmung auf dem Spielplatz kämpferisch aggressiv Die Urangst in der Schwingungsumgebung verstärkt die Ambivalenzerfahrung beim Kind und verhindert seinen natürlich lustvollen Eintritt ins Leben."(S.191) Die moderne Säuglingsforschung (Mahler 1985) zeigt, daß bei angstbesetzter emotionaler Basis die Fremdenangst stärker auftritt, während sonst die Neugierde gegenüber dem Unbekannten stärker ausgeprägt ist.

Jeder Mensch hat seine eigenen Verarbeitungsweisen und Bewältigungsmuster von Urängsten. Um die Macht des Bedrohlichen zu brechen, entstehen bei manchen auch besondere Begabungen, wie Musikalität, Kreativität, Sensibilität, Fertigkeiten und Vorlieben, bis zu Charaktermerkmalen. Häufig werden sie als anlagebedingt betrachtet, obwohl sie

kompensatorisch aus einer frühen Not entstanden sind. Aus Ausweichmanöver kann Lernbehinderung, Trägheit, Unsensibilität oder Angepaßtheit werden. (vgl.193f) Zur Schwingungsumgebung des Menschen gehört auch die Kultur, in die er hineingeboren wurde. Wenn man sich unsere Kulturgeschichte ansieht, erkennt man, daß gerade auch unsere ganze christlich-jüdische Kultur von frühesten Nöten geprägt ist. Ein Hinweis auf unsere kulturspezifische Urangst gibt unsere abendländische Musikgeschichte. Unsere Musik ist stark geprägt von rhythmischen und harmonischen Strukturen. Die Eigenwirkung des strukturlosen Klanges begegnet uns in der abendländischen Musik dagegen höchst selten. Man kann daraus rückschließen, daß wir uns insgesamt vom Gefühl für das Ganzheitliche entfernt haben und das „Drin-Sein“ eher als bedrohlich erleben. Erst durch den Zugang zur östlichen Musik (Obertonsingen, chinesische Klangschalen, chinesische/burmesische Gongs) erleben wir wieder die Eigenwirkung des Klanges neu (vgl.S.170).

Um unseren eigenen Bewältigungsmustern auf die Spur zu kommen schlägt Monika Renz vor, sich folgende Testfrage zu stellen:

„Wie reagiere ich in einer Situation von Ausweglosigkeit?“

Reagiere ich aggressiv, depressiv, blockiert, geistesabwesend, mit Ablenkung, kindlichem Verhalten, kreativ, sich an Richtlinien und Paragraphen haltend, suched nach Gemeinschaft/Nähe, Einsamkeit, Ruhe, Distanz, dramatisierend, verwisched, bagatellisierend, rationalisierend, mit Trotz, Tränen, Essen oder Sucht? (vgl.S.191)

4. Frühe Störungen

Die Grenzen zwischen frühen Prägungen und eigentlichen Störungen sind fließend. Die meisten Menschen sind von Übergangsleiden betroffen. Es gibt das Krankhafte im Normalen und totgeschwiegene Seelenanteile. Jeder hat seine frühgestörten Anteile und entwickelt Bewältigungsmuster. Aus dem verfluchten Sein wird Haben, aus unaushaltbaren Gefühlen Gefühllosigkeit; Gefühle der Ohnmacht werden kompensiert mit Betonung des Ich-bezogenen, der Körperkraft, des Männlichen, der eigenen Kompetenz (vgl. S.245). Statt an der ursprünglichen Not leiden viele Menschen vor allem an den Folgen ihrer Vermeidungsstrategien und Bewältigungsmustern. Ausschlaggebend für Prägung und Störung ist die Erfahrung von Übergang. Dabei spielt das Tempo des Übergangs eine wichtige Rolle. Ein Kind das schneller im Hier und Jetzt ankommen mußte, ist den Gefühlen wie Ohnmacht, Angst und Überforderung früher und somit totaler ausgesetzt und anfälliger für frühe Störungen (vgl. S. 54). Frühe Störungen sind Ausdruck einer im Übergang gestörten oder irritierten Urbezogenheit zum Ganzen und einer nicht vollständig gelungenen Ankunft im Ich. Unzählige Ängste, Süchte, Krankheitsformen, ja Merkmale ganzer Zivilisationen lassen sich mit diesem Modell erklären. Leidenshintergrund ist die gestörte Urbeziehung zum Ganzen, Mütterlichen, Mächtigen, zu Gott.(vgl. S55ff)

4.1 Konkrete Leidensformen und ihre typischen Bewältigungsmuster

Die häufigsten seelischen Leiden unserer Zeit stehen in einem Zusammenhang mit den unerlösten Ur-Nöten aus dem Übergangsbereich zwischen der ganzheitlichen und der Ich-bezogenen Seinsweise. Um Schmerz, Leid und Trauer nicht mehr zu spüren wird alles, was

an das Ganzheitliche oder die Übergangsnot erinnert ausgesperrt. Solche Abwehr und Verdrängungsmuster lösen die Ur-Not nicht auf. Das Gegenteil ist der Fall: Ur-Nöte suchen sich ihren Weg, rufen sich gegenseitig auf den Plan und verstärken sich. Das einst bedrohte Ich verdrängt und macht aus dem anderen etwas Verwünschtes, und die Wut des Verwünschten verstärkt wieder die Bedrohung (vgl. S.261).

Sucht

Hinter jeder Sucht steht eine Ursehnsucht nach der Nähe zum ganzheitlichen Sein und nach der eigenen ursprünglichen Lebenslust. Sie ist Ausdruck der Suche nach der ursprünglichen Heimat, der Verbindung zwischen dem Ich und dem Ganzen. Wir sind eine süchtige Gesellschaft, weil in unserem Leben diese grundlegende Verbindung verlorengegangen ist. In unserer Kultur haben Süchte häufig Ersatzfunktion und führen deshalb dazu, daß Menschen vereinsamen und lebensuntüchtig werden. In indianischen Kulturen dagegen sind Suchtmittel in Rituale eingebunden. Als „heilbringende Wandlungssymbole“ erlauben sie sowohl die Nähe zum Ganzen, wie auch die erneute Abgrenzung in der kollektiven Rückbindung. Heilung geschieht, wenn die Sehnsucht nach dem Verlorenen wieder zugelassen und verstanden wird.(vgl. S.248)

Narzißmus

Narzisten glauben der Liebesbotschaft aus ihrer Umwelt nicht, sie sind unersättlich, weil sie im Tiefsten unerreichbar sind. Alles kreist um das Ego und seinen Besitz. Narzismus verlangt neue Erfahrungen mit Menschen als Gegenüber, damit sich ein Realitätsbezug einstellen kann.(vgl. S.250f)

Bindungsunfähigkeit

Bindungsunfähigkeit ist einer der häufigsten Störungen unserer Zeit. Dadurch daß Berührungen und Begegnungen im Unverbindlichen bleiben, verletzen Menschen sich und andere, weil keiner sich wirklich gemeint und geliebt fühlt. (vgl. S.251f)

Gefühlsarmut

Unsere hochtechnisierte Zeit und Umwelt macht gefühlsarm. Schon die Reizüberflutung zwingt zur Eingrenzung der Gefühle. Der Weg zur Heilung führt zurück zu dem Ort, wo Überleben gleichbedeutend war mit dem Aufhören zu fühlen. Die innere Not von damals muß erkannt und nochmals gefühlt werden.(vgl. S.252)

Ängste

Hinter starken immer wiederkehrenden konkreten Ängsten stehen häufig unbewußt wirkende Urängste. Urängste sind unlogisch und unvernünftig, haben aber Gesetzmäßigkeiten. In Unterscheidung zu anderen Ängsten werden sie immer als total und diffus empfunden. Sie entstehen, wo das ganzheitliche Einssein verloren gegangen ist. Ängstliche Menschen erleben sich oft als hilflos, verloren, einsam und heimatlos. Oder sie erleben sich als ohnmächtig gegenüber dem erahnten Machtvollen und urgewaltigen Ganzen, das auf das Eigene einwirkt. Erste Ohnmachtserfahrungen und Urängste sind älter als das Ich und wurzeln tiefer als das, was ein Ich wollen und beeinflussen kann. Entsprechend total sind auch die Störungen aus dieser Zeit.

Selbst Todesängste können als Folge eine Abgespaltenseins vom Ganzheitlichen verstanden werden, denn Menschen ohne Verbindung zum Ganzheitlichen klammern sich stärker an die diesseitige Welt.(vgl. S.146)

Schuldgefühle

Schuldgefühle sind ein Markenzeichen für unsere jüdisch-christliche Kultur. Schuld hält Menschen äußerlich und innerlich unfrei. Wo das Numinose gewaltig und die Urangst vor ihm groß war, erhalten Eltern, Lehrer, Gebote und Machthaber einen unausweichlichen Stellenwert. Statt an existenziellen Ängsten leiden Menschen an verinnerlichten Verboten und erdrückenden Schuldgefühlen, die manchmal noch nicht einmal gefühlt werden. Nicht gewagtes Leben, nicht hervorgeholte Talente, nicht gewagtes Denken und nicht geleistete Ablösung können zur Schuld des nicht gelebten Lebens und Lebensauftrages werden. Da Schuldgefühlen häufig an die Nachkommen weitergegeben werden kommt es vor, daß Generation um Generation weit unter dem stehenbleiben, was für sie möglich wäre.(vgl. S.258f)

Depressionen

In unserer Ich-bezogenen Gesellschaft zählen die progressiven Kräfte mehr als die regressiven. Das Regressive wirkt aus verwünschter Position. Durch die Urangst und der Sehnsucht nach tiefer Verbundenheit entsteht ein undefinierbarer Schmerz und eine Grundbereitschaft zur Traurigkeit über das Verlorene. Daneben entsteht die ungelebte Grundwut des Depressiven. (vgl. S.224)

Minderwertigkeitsgefühle

In unserer Gesellschaft gibt es ein weit verbreitetes Gefühl, nicht in Ordnung zu sein. Es taucht vor allem dort auf, wo die Verbindung zur Ganzheit und ihren Botschaften abgebrochen ist. (vgl. S.76) Wenn eine Auseinandersetzung mit dem Bedrohlichen stattfindet und Urangst ausgehalten wird, kann die Verbindung zum Urvertrauen wiederhergestellt werden und neue Ich-Stärke entstehen. (vgl. S.149)

Lebensverweigerung

Wenn Teilbereiche des Lebens ausgeschaltet oder verweigert werden, fehlt häufig das innere Ja zum Ich-bezogenen Erleben. Etwas im Menschen konnte angesichts einer Urangst, eines traumatischen Ereignisses nie im ich-bezogenen Leben ankommen oder das Ja zum Leben wurde zu einem Nein. Solche Menschen bedürfen sowohl nachhaltiger Liebe, als auch harter Konfrontation. In der Therapie müssen Sie die hinter ihrer Verweigerung liegende Urangst spüren, um im nächsten Schritt erkennen zu können, was in ihnen trotz allem leben wollte (vgl. S.253ff).

Autismus

Autismus kommt einem Verharren im atmosphärischen Drin-Sein der ganzheitlichen Seinsweise gleich. Autistischen Menschen gelingt es nicht zu differenzieren und sich auf eine bewußtseinsnähere Beziehungsform einzulassen. Sie sind häufig musikalisch und werden oft nur noch über Musik erreicht, weil Musik die Verbindung zur ganzheitlichen Seinsweise herstellen kann.

4.2 Heilung von frühen Störungen

Frühe Störungen gelten in der Therapie als äußerst hartnäckig und nur schwer therapierbar. Was sich in Jahren und Jahrzehnten in frühen Störungen und in dessen Bewältigungsstrategien manifestiert hat, braucht zur Heilung viele Jahre intensiver Therapie. Bei der Frage wie frühe Störungen geheilt werden können, gibt es für Monika Renz nur diese Alternative:

”Zugrunde gehen oder auf den Grund gehen”(S.15)

Erst wenn Urängste gefühlt werden, können sie sich von innen her auflösen und die Projektionen können zurückgenommen werden.

4.2.1 Grenzerfahrungen

Um der Urangst auf den Grund zu gehen, muß sich der Mensch an die Grenze wagen, an der die Verletzung stattgefunden hat. Aber auch auf natürliche Weise macht jeder Mensch auf seine je eigene Weise Grenzerfahrungen z.B.im Schlaf, im Koma, bei Erschütterungen von großer Tiefe. Menschen, deren unbewußte Sehnsucht nach ganzheitlicher Geborgenheit unstillbar groß ist, werden oftmals in Grenzzustände getrieben, in denen sie regredieren. Dabei wird ihnen ein Stück dieser ursprünglichen und ganzheitlichen Erlebnisqualitäten neu zugänglich und zwar i.d.R. soviel, wie sie gerade noch verkraften können. Manche Psychose, Behinderung, Sucht oder Krankheit hat ein Mensch entwickelt, um in der Regression wieder an die runde Seins-Qualität angeschlossen zu werden. Andere müssen in der Therapie unzählige Male in ihrer Not abgeholt und vom tragenden Grund aufgefangen werden, bis in ihnen wieder das Grundgefühl des Getragenseins zum Vorschein kommt (vgl. S.60). Bedeutsam für den Heilungsprozeß ist der äußerste Grenzbereich zum Unbewußten, weil dort tiefste ”belebende und beseelende Kräfte”und älteste ”apersonale Liebeserfahrungen” anzutreffen sind (vgl. S.57). Die meisten Menschen haben große Angst in diesem Grenzbereich die Kontrolle über sich und die Umwelt zu verlieren. Das ist verständlich, denn bei einer Regression kann ein Mensch vorübergehend in einen Zustand geraten, der in etwa dem entspricht, wie ihn ein Ungeborenes oder ein Säugling erlebt. Tatsächlich verhält es sich jedoch so, daß ein Mensch bei einem Verlust der Ich-Bezogenheit nicht wie befürchtet aus der Welt herausfällt, sondern die Chance erhält, das im Übergang verlorene Heimatgefühl wieder stückweise in sein neu geordnetes Bewußtsein zu integrieren. In traumatischen Erfahrungen (Unfällen, Verlusten, sexuellen- und körperlichen Übergriffen, Verlassenheit in Schockerlebnissen, Krankheiten, Krankenhausaufenthalte, dauerhafte bewußte und unbewußte familiäre Spannungen) empfindet ein Kind existenzielle Not, und erlebt etwas Numinöses ohne absehbares Ende, das sein Begreifen übersteigt. Wenn es noch nicht differenzieren kann, erlebt es noch einmal das Große, Ganze nur diesmal bedrohlich und gewalttätig (vgl. S.151). Die Folgen solcher Erfahrung können so total und verheerend sein. Das früher erlebte gute Grundgefühl wird überschattet oder frühe Nöte (z.B. durch die Geburt) werden ins Unermeßliche verstärkt. Menschen, deren Basis aufgrund von Traumata gestört ist, haben ein „Not-Ich“ (S.222) aufgebaut. Ein Not-Ich kämpft mit all seinen Kräften um seine Existenz und gegen immense in die Umwelt hineinprojizierte Ängste selbst dann, wenn es von außen betrachtet nicht bedroht ist. Grenzerfahrungen können einen Menschen und sein Leben verwandeln und sind manchmal die einzige Chance, wirklich neu anzufangen. Sie können in der Tiefe heilen, die willentlich nicht erreichbar ist. In Grenzbereichen wird der Mensch manchmal aufs Höchste verwirrt um zu erfahren, daß er eigentlich Teil eines großen Ganzen ist. (vgl.S.62)

Grenzerfahrungen können folgendes bewirken:

- “Energien konstellieren sich neu“.

- “Übertriebene Abwehr verwandelt sich in Kraft.“
- “Abgespaltene Wut findet Kanäle.“
- “Traurigkeit wird zur Sehnsucht und zur Antriebsfeder für zukünftiges Engagement.“
- “Zwanghafte Lebenseinschränkungen können sich lockern, weil das Not-Ich zum Ich wird.“
- “Ganzheitliche Ur-Geborgenheit wird neu berührt und Angst dadurch relativiert.“
- “Eine offenere Vertrauensbasis macht offener für die Welt und das Du.“ (S.62)
- “Es bildet sich wieder eine lustvolle Motivation zum Leben.“ (vgl. S.62)

Wenn man sich bewußt an Grenzsituationen heranwagt und an die Stelle alter Verletzungen geht, können alte Urängste, Schmerz, Wut und Traurigkeit aufbrechen. Wer sie durchlebt, hat meistens eine neue Verbindung zum Ganzen und fühlt sich kraftvoll und lebendig. Allerdings kann zuviel Nähe zum Ganzen für das Ich auch überfordernd sein. Grenzerfahrungen sind manchmal im nachhinein schwer verkraftbar, weil man dann nur schwer wieder ins Leben mit den üblichen Wahrnehmungsbeschränkungen einwilligen kann. Oft mangelt es an konkreten Möglichkeiten, um das Erlebte zu integrieren. Das Erlebte bleibt unbeschreibbar und für die Umwelt nicht nachvollziehbar. Selbst Religion und Kirchen bieten Menschen mit solchen Grenzerfahrungen kaum Integrationshilfen an. Eine Grenzerfahrung kann zu einer dauerhaften Kraftquelle werden, wenn etwas von der neuen Seinsqualität, z.B. über ein Ritual, Meditation, veränderte Lebensweise, Phasen der Stille, der Besinnung und Beziehung zum Ganzen, in den Alltag hinübergerettet werden kann. (vgl. S.281)

4.2.2 Musikerfahrungen

Musik ist Ausdruck und Spiegel der Seele. Sie berührt unsere tiefsten Seelenschichten und ist in der Lage sämtliche menschliche Befindlichkeiten auch aus dem präverbalen Bereich anzusprechen. Durch Verknüpfung von Klang, Rhythmus und Melodie ist es sogar möglich, ambivalente Zustände auszudrücken. Bei Musikerfahrungen zählt das „Schwingungsmäßige“. So wie sich Schwingungen nicht so leicht eingrenzen lassen, finden musikalische Botschaften ihren Weg auch durch große Mauern hindurch.

Mit Musik können alle von Monika Renz beschriebenen Zustände ausgelöst oder ausgedrückt werden:

1. Ganzheits-Urerfahrung „Einheitswirklichkeit“

Klangerfahrungen können bis zur Grenze zum Ganzheitlichen jenseits von Zeit und Raum führen. Instrumente, die diese Befindlichkeiten auslösen können sind z.B. die Klangschale, das Monochord, der Gong, das Didgeridoo oder elektronisch erzeugte Sphärenklänge, aber auch Schamanenrituale mit Trommelmusik oder Rassel. Diese Instrumente führen aber auch an jene Blockaden, die dem Gefühl der ersehnten Einheitswirklichkeit entgegenstehen. Katja Loos setzt das Monochord in Beziehung zur ersten Schwangerschaftszeit, die Trommel zur zweiten, in der der mütterliche Herzschlag wahrgenommen werden kann und den Gong zur letzten Schwangerschaftsphase ein, die u.a. mit der Geburt eine unangenehme Wandlung mit einschließt.

Wolfgang Strobel verwendet Klangschalen für den transpersonalen Bereich. Alle diese Instrumente sind monoton, bewirken Entspannung, schalten das Denken aus und führen zum Fühlen (vgl.S.92).

2. *Drin-Sein*

Frühe Geborgenheitserfahrungen entstehen aus Klängen, in die frühestes Rhythmus- und Zeitempfinden mit einfließt. Rhythmus im Klang sind z.B. sanft pulsierende Gongschläge, Wiegenlieder, Klänge von Hörnern und das Didgeridoo. Hierdurch können Urgefühle des Geliebtseins hervorgerufen werden (vgl. S.124). Aus diesen neu erlebten Urgefühlen entwickelt sich ganz natürlich ein neuer Impuls zum Leben und die Sehnsucht nach Bewußtwerdung und Ich-Bezogenheit (vgl. S.129).

3. *Ambivalentes Drin-Sein*

Musikerfahrung heißt hier Klangfülle neben Klangleere und Chaos bzw. grenzenloser Lärm bis zur Monotonie und Totenstille. Das ursprünglich Gegensatzlose wird zum Geborgenheitsspendenden und zum traumatischen Zuviel oder Zuwenig (vgl. S.136). Dabei können Ohnmachtserfahrungen auftreten. Chaos ist der Zustand zwischen dem nicht mehr Ganzheitlichen und der noch nicht Ich-bezogenen Struktur. Durch extreme Klänge werden Ur-Ambivalenzen erzeugt, die nach Veränderung drängen. Hierbei erzeugen Rhythmen das Gefühl der Verlässlichkeit und bewirken Loslassen (vgl. S.139).

4. *Ankunft im Ich*

Hier ist die Musikerfahrung bestimmt durch das Zusammenwirken von Klängen, Rhythmen, Melodien, Dynamik und Form. Es finden sich nicht mehr Klang, Schwingungsumgebung und Absichtsloses sondern eine Vielfalt von klanglich-melodischen und rhythmischen Erscheinungen, die zielgerichtet sind. Rhythmus als Ausdruck von Ordnung, Sicherheit und Orientierung und Klänge, die als Ganzes aufgenommen werden, um an die ganzheitliche Urordnung zu erinnern, ergänzen sich. Aus der Verbindung von Klang und Rhythmus entstehen Melodien. Interessanterweise verlaufen Gruppenimprovisationen oft in folgender Reihenfolge: 1.Bekömmliche Klänge 2..Lärm/Chaos 3.Rhythmus 4.Kommunikation (vgl. S.201).

5. Methodisches Arbeiten nach diesem Modell

In jeder Therapie hat man gleichzeitig mit dem Gegenwärtigen (Symptome, bewußte Leidensgeschichte, familiäres Umfeld, gegenwärtig spezielle Herausforderungen) und mit dem dahinterliegenden Unbewußten zu tun. Der Klient steuert seinen roten Faden mal mehr an gegenwärtige Herausforderungen, mal tiefer ins Unbewußte. Die Aufgaben des Therapeuten sind dabei vor allem Gewährenlassen, Stützen, Konfrontieren. Struktur steht neben Offenem.

In der Therapie geht es darum, die verschiedenen bewußten und unbewußten Signale des Betroffenen (Träume, spontane Assoziationen, Tonfall, Körperreaktionen) und auch eigene aus der Übertragung und Gegenübertragung entstandenen Zeichen wahrzunehmen. Es geht auch darum einen Raum zu schaffen, in dem früheste Befindlichkeiten unter Musik neu erlebt werden können, damit sie eine Verbindung zum Gegenwärtigen bekommen (vgl. S.235f).

Mit folgenden Leitfragen hilft das Modell von Monika Renz beim Erkennen und Einordnen von tiefen Erfahrungen:

1. *„Welches sind unbewußt wesentliche Themen ?“*

Was ist verborgen und wird totgeschwiegen ? Welche Verletzungen und Bewältigungsmuster gibt es ?

2. *„Auf welche Weise wirken Energien ?“*

Wie wirken Urkräfte in ihrem Zusammenspiel ? Wie ausgewogen klingt die Verbindung von Klang und Rhythmus ?

3. *„Wie gestaltet sich der Zugang zu den verschiedenen Schichten des Unbewußten ?“*

Um welche verinnerlichte Stufen des Übergangs handelt es sich ? (Verinnerlichte Ganzheitserfahrungen, verinnerlichte Schwingungsumgebung, verinnerlichte Erfahrungen des Konkreten)(S.236f).

Jeder Mensch hat Sehnsucht nach Ganzheit. Es vollzieht sich tiefe Heilung, wenn ein Mensch wieder Verbindung zur „Einheitswirklichkeit“ bekommt. Ganzheit als letzte Wirklichkeit anzunehmen, bedeutet, daran zu glauben, daß jedem Menschen wunderbare Gaben, aber auch „Schicksalshärte als göttliche Geschenke mitgegeben worden sind“ (vgl. S.95). Die Musik allein hat keine zwingende Wirkung. Damit Raum entsteht in dem der Heilungssuchende eine neue Rückbindung erlebt, muß der Therapeut selbst dieses Vertrauen und Zuversicht haben. Er muß fähig sein, sich ahnenderweise auf ein größeres Ganzes einzulassen und die Bereitschaft und Fähigkeit haben loszulassen und an die Grenze zu begleiten (vgl. S.94).

6. Perspektiven der Heilung von frühen Störungen

In dem hier vorgestellte Modell haben Allmachtsfantasien von Therapeuten keinen Platz haben. Dem Therapeut wird ganz wie im ursprünglichen Sinn wieder der Platz eines Begleiters zugewiesen. Heilung geschieht von innen, weil die Sehnsucht nach Leben, Bewußtwerdung, Erneuerung, Wandlung und Vereinigung von Gegensätzen im Ursprung angelegt ist. In Therapien kehrt der Mensch in Dunkelbereiche zurück, um dort im Ursprung Verlorenes abzuholen. Therapie ist deshalb Begleitung, die an den Ort des Leides zurückführt. Sie stellt den schützenden Rahmen, in dem das Gefühlte Gegenwart werden kann. Der Therapeut ist ganz da und übermittelt, was er selbst an Urvertrauen spürt. Natürlich darf auch er selbst ein begrenzter und ringender Mensch bleiben. Wirklich Heilen kann kein Mensch, sondern nur etwas, was tiefer greift als alles Leid. Etwas, das in jene Tiefe trägt, die schon vor der Traumatisierung war. Durch die Neubegegnung mit dem Ganzen kann sich die Urangst relativieren. Deshalb müssen gerade Psychotherapien in der Begleitung von frühgeprägten Menschen für religiöse Tiefen offen sein (vgl. S.294). Therapie kann mehr als Symptome bekämpfen. Sie ist auch mehr als Be-Handlung und Methode. Therapie ist Begleitung zur Heilung. Selbst wenn die Wege im Einzelfall immer wieder hinter diesem Ziel

zurückbleiben, ist der Glaube an die Möglichkeit zur Heilung sehr wesentlich. Wie "es" zuvor tief unten irrational spukte, erkrankte, zur Sucht trieb, ordnet "es" sich unberechenbar in derselben Tiefe neu an. Heilung ist immer langersehnt und kommt doch unerwartet. Sie wird erst möglich wenn Patient und Therapeut sich auf tiefe Stirb- und Werdeprozesse einlassen. Das bedeutet: Loslassen von Bewältigungsmustern und krankmachenden Lebensweisen; hinschauen, was sich hinter Zwang versteckt, auf Flucht verzichten, Nöte aushalten.

Dabei gilt es auch zu erkennen, daß auch Bruchstücke Teile des Ganzen sind. Wenn die Zeit reif ist, brechen uralte Ganzheitserfahrungen durch und verbinden sich mit den aktuellen Erfahrungen. Je größer die Verletzung, desto häufiger muß der heilsame Kontakt zum Ganzen erneut erlebt wird, ansonsten bricht er wieder ab. Darin liegt der Sinn von religiösen Ritualen. Seelische Tiefenschichten sind in der therapeutischen Arbeit mit Worten unerreichbar. Der Klient muß in seiner Sprache abgeholt werden. Das wortlose Kinderleid muß nacherlebt, gefühlt und verstanden werden. So wird es Stück für Stück erlöst. Von Musik über Rituale, Bilder, Gebärden bis zum Wort. Es geht um ein immer bewußteres Fühlen, bis endlich Worte gefunden werden (vgl. S.295).

Musik bietet sich an, um uralte Themen neu in den Raum des Erlebbar zu holen. Musik erreicht alle in uns gespeicherten Befindlichkeiten. Im Klang öffnen sich innere und äußere Räume. Im Puls werden uralte und neue Verlässlichkeiten erfahrbar, und in Rhythmen und Melodien erwacht die ursprüngliche Lebenslust (vgl. S.297). Älteste Ganzheitserfahrungen, wie Zeitlosigkeit und absichtsloses Sein-Dürfen können neu wiedererlebt werden. Spannung zwischen dem Urweiblichen (Klang) und Urmännlichen (Rhythmus) wandelt sich im musiktherapeutischen Prozeß. Auch Einseitigkeiten (erkennbar z.B. bei der Abwehr von Gongklängen oder der Unfähigkeit, Rhythmus und Maß zu empfinden) können sich normalisieren. Musik und Berührt-Sein ist wichtig. Damit der Klient aber nicht in geheimnisvollen Energien steckenbleibt, ist Bewußtwerdung wichtig. Heilungserfahrungen sind Ganzheitserfahrungen bzw. Transzendenzerfahrungen (vgl. S.298). Heilung beinhaltet eine Lebenshaltung, in der das Eigene wie auch das Andere gleichzeitig und gleichwertig nebeneinander bestehen darf. Wenn dies gelingt, entsteht aus dem Machtkampf (z.B. zwischen Mann und Frau oder zwischen Rhythmus und Klang) echte Begegnung und Partnerschaft. Sucht kann wieder zur neuen Suche und neue Beältigungsmuster können gefunden werden. Es geht nicht darum wieder in einen Urzustand zu fallen, sondern um eine neue bewußte Bezogenheit und Liebe (vgl. S.271). Wenn Menschen zum Ort der eigenen Verwundung zurückgehen kann sich das Böse in ein riesiges Kraftpotential und in Visionen von einer besseren Welt umwandeln. Dabei wachsen neue Gefühe der inneren und äußeren Verbundenheit und des Vertrauens. Konkret ermöglicht das eine neue Zuwendung zu allem Sein, zur Natur, zum eigenen Körper, zu kosmischen Zusammenhängen, zu meditativer Stille und zum Wissen um den rechten Augenblick- Gelebte Gegenwart.

Verwendete Literatur:

Renz, Monika:

Zwischen Urangst und Vertrauen: Therapie früher Störungen über Musik-, Symbol- und spirituelle Erfahrungen – Paderborn: Junfermann, 1996

(Für Zitate und Verweise aus diesem Buch sind die Seitenzahl direkt hinter dem Text in Klammer angegeben.)