

Rhythmus hat Zeit - Rhythmus als Lehrmeister

- **Was ist eigentlich Rhythmus?**
- **Die vier rhythmischen Energiefelder**
- **Rhythmus heilt Zeitkrankheiten**
- **Wie wird der eigene Rhythmus gefunden? (Mit Übungen)**
- **Der Gegenwartsmoment**

Was rhythmisch tickt, pulsiert oder fließt, ist von Zeit belebt. Das rhythmische Geschehen, die Wiederholung von Ereignispunkten und ihr Zwischenraum, sie haben Zeit in sich, Erlebenszeit, Erfahrungszeit, Spannungsbögen und Energiefelder. Von einem Tag zum andern, von einer Jahreszeit zur andern kann die Natur ihre Lebensrhythmen und Lichtzeiten verwandeln. Zwischen Schlafen und Wachen liegen die Übergangsphasen von Passivität und Aktivität. Beim Gehen verlagert der Körper sein Gleichgewicht ganz regelmässig von der linken auf die rechte Seite und umgekehrt. Das pulsierende Herz schlägt mit lebendiger Sicherheit zum nächsten Impuls, ebenso wie einem Atemzug mit rhythmischer Gewissheit der nächste folgt. Rhythmus .. hat .. Zeit. Er sagt uns, dass alle Menschen täglich genau gleich viel Zeit zur Verfügung haben – und dass wir zeitlich sind. Die Schutzbehauptung: „Ich habe keine Zeit ... für dies oder das“ wird entlarvt bei der Frage: „Wofür hast du dann Zeit?“ Durch Prioritäten wird Zeit relativ und subjektiv. Man nimmt sich Zeit für das, was interessiert oder nützt.

Die absolute oder objektive Zeit der Uhren, Kalender und Pläne bringt Ordnung in die komplexe Welt der subjektiven Abläufe, Bedürfnisse, Einfälle und spontanen Ideen. Soziales Leben benötigt rhythmische Zeitkoordination. Kollektives Zusammenspiel braucht Rituale, Synchronisierungen, Verbindlichkeiten. Rhythmus sichert Kontinuitäten und er schafft Bindungen. So wie der Klang sagt, was harmonisch und disharmonisch ist, so lehren uns die rhythmischen Bindungsmuster, was synchrone und asynchrone Verhaltensweisen sind. Dabei entstehen Phasen, Perioden, Zyklen

oder Epochen, in denen der Mensch ebenso wie die Gesellschaften und die Geschichte ihre Balance, den Ausgleich zyklischer und antizyklischer Prozesse sucht. Sinnbild dazu ist das Pendel, die Schaukel. Beide schlagen bis zum Wendepunkt aus und schwingen dann zurück. Schwerkraft und Tempo verdichten sich in der Mitte. PENDEL SCHWINGEN In dieser ur-rhythmisch polaren Bewegung liegen die beiden geheimnisvollen Transformationen der Bindung: im Pendel die ‚ewigen‘ Wendepunkte bis in die Trance, in der Schaukel der rauschhafte Wechsel von Schwerkraft und Leichtigkeit in die Ekstase.

Siehe Filmbeispiel K.Schumacher ? Ich komme in den Therapiebeispielen darauf zurück

Verliert sich der Mensch im Raum, löst sich die bindende Orientierung auf in Klängen und Gefühlen, werden Grenzen überschritten ins Ozeanische (nach aussen) oder in Isolation (nach innen). Der Rhythmus vermag mit Zeitstrukturen, mit Bewegungen, Wiederholungen, Mustern oder Gewohnheiten, mit Ein-bindungen oder Rückbindungen (re-ligio) solche Verlorenheit wieder in eine Balance zurück zu holen. Das führt zur Aussage, Rhythmus sei der Lehrmeister aller Verbindlichkeit und der Heiler jeder Verirrung. Er schenkt sowohl ausgeglichene Freiheit als auch bewusste Abhängigkeit. Die Freiheit des ungehinderten Flusses und die Abhängigkeit gewollter Bezogenheit sind rhythmische Spielfelder von Begegnungen, Kontakten und Beziehungen. Darin entwickeln sich Werte wie Abmachung, Zuverlässigkeit, Übereinstimmung – Geschenke eines balancierten Rhythmusgefühls. Rhythmus fühlt die Zeit, er macht sie sinnlich erfahrbar.

Wer aber empfindet heute seinen Alltag rhythmisch, zeit-sinnlich? Wo geht der Rhythmus verloren? Weshalb kommt die Zeit abhanden? Wer und was zerstört Lebensrhythmen? Wieso kann Zeit überhaupt verloren gehen? Weshalb kann Zeit Druck machen oder einem davon rennen? Woher kommen Rhythmusstörungen im Körper, woher aus der Balance geratene Bio- und Herzrhythmen? Das Pendel sollte doch zyklisch immer zurück schaukeln – wer stört es oder: was überreizt es? Kann es unbegrenztes Wachstum geben? Sind immer schneller funktionierende Maschinen und Verkehrsmittel möglich? Was bringt es, wenn immer mehr

Informationen weltweit verbreitet werden? Wann wird Wissen zur Belastung? Wann kippt solche Verdichtung in Leere, wann läuft solche Beschleunigung in Zerstörung?

PENDEL IN ZUSAMMENBRUCH – UND DURCHDREHEN (KRISE) = LÖSUNG

Zu diesen Fragen gibt es einen gemeinsamen Hintergrund, eine gemeinsame Antwort: die Zersetzung des Rhythmus' bedroht das Lebendige – und es gibt einen gemeinsamen Begriff: Stress. Es ist ein Modethema – bei kleinsten Anforderungen sagen wir: „mach kei Stress!“

Stress macht zuerst müde, abgeschlafft, dann krank. Kein anderes Phänomen verursacht heute in den sogenannten zivilisierten Ländern mehr Leiden – und Kosten. Auch wenn Stressforscher und Hype-Kultur herausfinden, dass ‚massvolle Stressoren‘ positiven Antrieb fördern, Cortisol und Adrenalin mobilisieren, hohe Energie und sogar Rauschgefühle auslösen – die negativen Folgen der wiederholten (!) Überbelastung des Gesamtorganismus' sind weit grösser. Chronischer Stress ist eine durch dauernde Störung der rhythmischen Lebensbalance entstehende Verwirrung der Abwehr- und Ausgleichkräfte des Organismus'. Er wird psychisch meist verdrängt (man will ja stark sein) und sucht sich deshalb sein Signal in Krankheiten aller Art. Hierzu einige Statistiken der World Health Organisation (WHO), des Statistischen Bundesamtes Deutschland und des Schweizerischen Zentrums für Stressforschung (SZS):

- 75% der Vollzeitarbeitenden mit Führungsaufgaben leiden unter Schlaflosigkeit, nervösen Magenproblemen und Herzrhythmus- oder Kreislaufstörungen.
- 80% aller Arbeitnehmer klagen über mehr Stress als noch vor fünf Jahren.
- Depression und Suizidalität zeigen eine ständig ansteigende Kurve; zur Zeit erkranken ca. 20% der Bevölkerung im Laufe des Lebens an einer Depression.
- Die sich stark verbreitende Burnout-Erkrankung ist eine direkte Folge von Stress.
- Stress ist anerkannter Mitverursacher von Krebskrankheiten.

- Vielfach- und Überbelastete, Vielreisende und Vielflieger nehmen laut WHO bis zu 80% mehr Krankenkassenleistungen in Anspruch als Menschen, die an einem Ort und mit einfachen, geregelten Berufen leben.
- Ohne Dunkelziffer wurden die Folgekosten von Stress schon im Jahr 2003 in Deutschland auf 12 Milliarden Euro geschätzt, Tendenz steigend.
- Das Schweizerische Zentrum für Stressforschung SZS gibt an, dass der Mensch durchschnittlich etwa sieben belastende Stressoren pro Woche verarbeiten kann, heute aber mit über 50 solchen Stressverursachern fertig werden muss.

Wir können nachempfinden: Zeitdruck hat den Preis der Gefährdung basaler Gesundheit und Lebensqualität. Der Mensch mutiert mit dem Vergessen des **Lehrmeisters Rhythmus** - mit der chronischen Störung eines rhythmischen Lebensstils - von der ‚Krone der Schöpfung‘ zur ‚Krone der Erschöpfung‘. Der persönliche Kollaps im Herzinfarkt ist schicksalshafter Ausdruck eines sozialen ‚Herzinfarkts‘. Wollen wir nun aber nicht in kulturpessimistischem Trübsinn versinken, müssen wir den Alarmzeichen begegnen. Eine Therapie der Wahl ist die Musiktherapie und daraus spezifisch das Lernen von der Wirkungskomponente Rhythmus, von der ihr innewohnenden Ausgleichsenergie = der Balance.

Die vier rhythmischen Energiefelder

Die verbreiteten Verwirrungen eines rhythmischen Zeitempfindens führen dazu, dass Hektik anregender erscheint als Regelmässigkeit, dass Oberflächlichkeit und schnelle Reizwechsel attraktiver sind als Bedeutungstiefe und Achtsamkeit. Die unrhythmische Sucht nach Expansion stilisiert den Überfluss, die Masslosigkeit oder die Verschwendung zur Kavaliersmode, welche dekadenterweise Stolz und Macht erzeugt - statt Scham. Als Konsequenz solcher verantwortungsloser ‚Zuvielisations‘-Haltungen entstehen schliesslich die neuen globalen Krisen als Balance-Verlust zwischen Ethik und Geld (Finanzkrisen), zwischen Ökonomie und Ökologie (Klimawandel), zwischen Reichtum und Armut (3.Welt-Krisen), zwischen Gesundheit und Krankheit (Krisen der Gesundheitssysteme).

Eine sensible Beachtung von Rhythmen hat deshalb nicht nur eine musiktherapeutische Relevanz, sondern eine immense sozialpolitische, psychohygienische, ethische und ökonomische Bedeutung. Die Komponentenlehre (Hegi 1986; 1998; 2006; 2010) BÜCHER ZEIGEN unterscheidet vier rhythmische Energiefelder, die je verschieden in gestörte Balance-Prozesse eingreifen können:

1. Die Energie der *Polarität* wohnt allen Gegensätzen inne und entwickelt dadurch die Spannung zwischen positiv und negativ geladenen Kräften. In ihrem Ausdruck verwandelt sie deregulierte Verhältnisse in eine Balance. Ein Beispiel ist das Bedürfnis nach erdender Bodenhaftung und freier Bewegung im Raum. Im Rhythmusspiel erscheint es als Grundschlag zum Boden (beat) und Gegenschlag in die Luft (offbeat). Die Anziehungskraft des Bodens löst die Faszination am Fliegen aus, die Angst vor der Schwerelosigkeit sucht wiederum den Boden unter den Füßen. Im Tanz wird mit beiden Kräften gespielt, im Tanz des Lebens entsteht daraus das Dritte: Entwicklung und Lebensweg. Das Urgefühl der rhythmischen Polarität ist das Schaukeln (Pendel). Seit der Kindheit (vom Schaukelpferd bis zur Gireizi) bleibt dieses Spiel mit den Balance-Kräften von Anziehung zum Boden und Schwerelosigkeit. Die Hängematte ist Sinnbild des „hängen-lassens“

Symbole auf Flip Chard zeichnen 1) = Schaukel, Pendel, Zyklus

2. Die *Rhythmusgeschlechter* - das sind der Dreiertakt (ternär) und der Vierertakt (binär) - vermitteln zwei ganz verschiedene Energiefelder. Die Dreier-Energie schaukelt, die Polarität erweitert sich im Wiegen zum Dritten, das Dritte ist das Ausschwingen (Atempause), der rhythmische Impuls die 1 (WIEGEN ZEIGEN). Es bezieht das Neue mit ein und symbolisiert z.B. in Märchen und Mythen die Erfüllung. Sie wird eher mit weiblichem Empfinden und Bezogensein assoziiert. Anders die Vierer- oder doppelte Zweier-Energie: Sie baut auf, konstruiert mit Quadraten und Bausteinen Systeme und Häuser und wirkt dadurch gerade (geradzahlig), sachlich und kreativ. Sie wird eher mit männlichem Denken und Handeln assoziiert. Zusammen bilden sie alle möglichen Kombinationen von Rhythmen und stehen in einem

dichotomischen, d.h. sich gegenseitig ergänzenden Verhältnis zueinander wie Yin und Yang, Anima und Animus oder Licht und Schatten. Ein Fünfer-Rhythmus oder der Tango mit seinen 1-2-3-/1-2-3-/1-2// wirken durch ihre Kombinationen der Rhythmusgeschlechter ganzheitlich, spannend und beruhigend. *Dreieck und Viereck auf Flipchard zeichnen = Kreis*

CD McFerrin Circlesongs Nr.3 CD Track 3

Aufstehen und leicht mittanzen 4:30 ‘

3. *Tempo und Komplexität* sind Energien der linearen, chronologischen Auffassung von Rhythmus und Zeit. Chronos ist die objektive Zeitstruktur, die, weil es eine objektive Zeit nicht gibt, sofort ihre Teilung und Verdoppelung herausfordert. Sie fasziniert einerseits mit dem Auslassen und Leerlassen, andererseits mit einem Immer-schneller, -intensiver, -produktiver sein wollen. Wie oben schon kritisch ausgeführt, ist sie durch eine laufend komplexer werdende Technik und durch schnellere Maschinen zur dominierenden Rhythmuskultur geworden. Sie bestimmt heute die Arbeitswelt, den Verkehr, die Ausbildung und die Freizeit. Sie ist der Terminkalender, das Messen von Leistung und Rekorden, die Sucht nach immer schneller und mehr, die Zielsetzung und die Macht der Strebsamkeit und des Tempos Lineare Verdichtung auf Flipchard zeichnen

Laurie Andersen: Big Science “I was looking for you, but I could’nt find you – you can be walking and falling at the same time” Track 2, 2:00 ...

4. Der *Kreis* beziehungsweise das Kreisen ist die nichtlineare Rhythmusenergie, die subjektive und relative Zeitauffassung im Kairos. Darin verdichtet sich Zeit auf einen Punkt hin. Auf diesem Weg erscheint auch die Unregelmässigkeit in

der Regelmässigkeit, die nicht kontrollier- und messbare Zeit, die manchmal schlingert oder ‚eiert‘, dadurch aber Lebendigkeit vermittelt. In Ritualen werden dazu strenge äussere Kreis-Formen zur Verfügung gestellt, um ein möglichst vielfältiges inneres Auf-den-Punkt-kommen zu ermöglichen. Das kreisende Ostinato ist ein solches hartnäckiges Muster, um offenen, freien Verwandlungen in der Improvisation Raum zu geben. Das Zusammentreffen ritueller Abläufe mit freien Prozessen entwickelt Neues, lässt den Zufall, die Inspiration und Intuition aufleben. Rhythmisches Kreisempfinden führt zur Transformation zeitlicher Begrenztheit, erweitert Übergänge, erhellt Zyklen und Krisen oder verdichtet Resonanzphänomene, kurz: es erklärt das Leben der Natur. Die Natur lehrt uns, alles was lebt in Kreisen zu erfahren, in offener Rhythmik, die in ihrem unregelmässigen Regelmass immer wieder den richtigen Zeitpunkt, den Beginn eines Kreises erahnen lässt. Denken wir an den Jahreszeiten-Kreislauf, den Wasserkreislauf oder die Biorhythmen des Körpers. Kreissymbol auf Flipchart

Bsp. Lineare und offene Rhythmen Kompon. CD Track 3, 2:00

1. Bsp: CHRONOS R. Flatischler
2. Bsp. KAIROS Markus Lauterburg (perc) auf Noldi Alder's Klangcombi

Rhythmus heilt Zeitkrankheiten

Wie entstanden historisch die modernen Zeitkrankheiten? Offenbar ist dem modernen Menschen ein gesundes Zeitempfinden abhanden gekommen. In der Vormoderne, als die Zeit noch aus der Natur abgelesen wurde, war der Lebensrhythmus durch natürliche Zyklen bestimmt. Am Wechsel der Gestirne, an den Gezeiten, den Regen- und Trockenzeiten, den sich verschiebenden Tag- und Nachtzeiten wurden die sozialen und kulturellen Ereignisse festgemacht, wurden die Arbeitsabläufe angepasst. Die Natur bestimmte den Tageslauf des Menschen, man stand mit der Sonne auf und legte sich mit ihrem Untergang zu Bett. Es gab keine abstrakte Uhrzeit, keine Zeitverschiebung, keine quantitative Zeitmessung. Zeit war

eine Qualität. Sie wurde als zusammenhängender Fluss von Erlebnissen und Erfahrungen wahrgenommen. Deshalb brauchen viele Sprachen für die Zeit und für das Wetter das selbe Wort: le temps, il tempo, el tiempo.

Mit der Moderne, als eine messende Technik die Beobachtungen von Licht- und Tagesabläufen verdrängte, fiel die Zeit schrittweise aus dem Rhythmus. Im Jahr 1358 erfanden die vielleicht ersten Zeit-Manager für das Regensburger Rathaus die Schlaguhr. Naturzeit wurde durch gemachte Zeit abgelöst. Jetzt teilte man in pünktlich und unpünktlich ein. Zeit wurde wertvoll, sie wurde über Zinsen verkauft und mit Kapital erkaufte. Es entstand der kapitalistische Leitsatz ‚Zeit ist Geld‘. Die Zeit begann davon zu laufen. Wer ihr nicht nachlief, verlor an Bedeutung. Die Maschinen wurden schneller und komplexer. Der Mensch passte sich dem Takt an. An die Stelle des rhythmischen Gliederns in Werden und Vergehen trat der vermeintliche Zeitgewinn durch Tempo, die Zeitaufteilung durch Stundenzeiger und Terminkalender. Zeit wurde zerhackt bis in Tausendstel-Sekunden und nahm keine Rücksicht mehr auf Erlebnisse, Erfahrungen oder Bedürfnisse. Lange ist man fasziniert von dieser Raserei, mit der Reisehetzerei oder den zwanghaften Megamarathonportlern, über Aufputsch- und Beruhigungsdrogen pharmazeutisch zu Zeitraffermenschen mutiert. Zeit wurde laufend verknappt. Der wachsende Konsum-Wohlstand ging einher mit einem wachsenden Zeitnotstand. Obwohl von allem genug da ist, war es nie genug. Die Naturrhythmen wurden durch dauernden Zeitdruck abgedrängt. Psyche und Körper begannen mit Krankheiten zu rebellieren. Zeit-Not-Leidende und sich selbst verlierende Erlebnissüchtige wurden zu einer Art Normalität.

In der heutigen Postmoderne, in der so junge und dennoch schon inflationäre Begriffe wie ‚Zeitplansystem‘, ‚Zeitmanagement‘, ‚Zeitungstellung‘ oder ‚Zeitmaximierung‘ auftauchen, scheint die chronische, selbstzerstörerische Beschleunigung und Manipulation der Zeitrhythmen zu kippen. Es gibt Zeichen eines Epochenwechsels im Zeitbewusstsein sowie im Handel mit Zeit. Das messen von Hunderttausendstels-Sekunden wird absurd und löst sich in der Übermittlung aller Informationen in Nullzeit (im Internet) auf. Die Geschwindigkeitsspirale wird von gekauften Raum- und Mondfahrten mit zeitlosen Programmen abgelöst. Die Spaltung

von Zeit-Teilchen endet im over-kill der sinnlichen Zeitwahrnehmung als Raumgefühl. Die universale Erreichbarkeit allen Wissens im Internet ersetzt den Gelehrten, macht das Lernen über Begegnungen und Diskurse zur Nebensache. Wissen wird zur billigen Macht, Erleben wird ins Virtuelle verlagert, Sinnlichkeit ist zu anstrengend. Noch viel zu zaghaft tönen und stöhnen die Notschreie: Genug! Zuviel! Ich kann nicht mehr! Der rhythmische Druck auf Tempo und Komplexität ist an Grenzen gestossen. Das symptomatische Warnsystem heisst Stresskrankheiten: Nervosität, Erschöpfung, Depression, Ausgebrannt-Sein, Unfälle, Beziehungsdramen, Suizide. Überall fehlt die organismische Balance, bleibt die work-life-Rhythmisierung auf der Strecke. Aber wer bringt diesen verwirrten Menschen wieder bei, was Balance ist, wie sie gelernt wird?

Das Reich des Rhythmus ist eine unermessliche, geheimnisvolle, schenkbereite Fundgrube! Naturvorbild ist die Sonne. Sie mindestens lässt sich nicht beschleunigen oder in der Zeit umstellen. Körpervorbilder sind das Herz und der Atem, welche als subjektive Rhythmen lebenslang den Takt angeben. Ein gutes Zusammenspiel von Herz, Atem, Organismus und Umwelt wird oft als Kairos erlebt: es tickt richtig, der Rhythmus stimmt, es ist der richtige Zeitpunkt für dies und das, etwas wird plötzlich von einer inneren Sonne erleuchtet, passiert wie von selbst. Intuition – Zufall – Inspiration!

Die Überreizung durch Chronos, die ‚chronischen‘ Störungen und Erschöpfungen brauchen neue Rhythmen. Das Zeit- und Rhythmusempfinden des nervösen Menschen muss mit Regelmässigkeit genährt werden. Der Druck, immer auf dem Sprung, auf dem Laufenden sein zu müssen, benötigt die (Wieder-)Entdeckung des Gehens, des Wandelns, des Innehaltens. Stockende, stolpernde oder fallende Individuen suchen den Flow (Csikszentmihalyi, 2000), den Fluss des Gegenwartsmoments (Stern 2007), die Offenbarung des Kairos. Der Teufelskreis verdichteter Komplexität will durchbrochen werden. Die Implosion der Anforderungen will in Ausdruckswut umgewandelt werden. Die durchgebrannten Sicherungen wollen durch selbst gewählte Impulsgeber, durch eigene Rhythmen ersetzt werden.

Publikum: Aufstehen, Füße links-rechts Grundpuls, klatschen mit viel auslassen, Stimmimpulse ... und zuhören ... einfallen lassen

Wie wird der eigene Rhythmus gefunden? Auf Bücher: Komp.-lehre hinweisen

Die Komponente Rhythmus kann als der indizierte musiktherapeutische Ansatz bei Stressproblemen betrachtet werden. Mit ausgewählten Beispielen von Rhythmus-Interventionen aus der Praxis will ich jetzt die Wirkung der vier bereits erwähnten Energiefelder kurz erläutern. Es ist grundsätzlich möglich, mit allen Instrumenten oder der Stimme rhythmisch zu arbeiten. Die Wirkung wird aber durch Trommeln und Percussionsinstrumente sowie durch Körperhythmen verstärkt.

1. Beispiel POLARITÄT

Menschen mit ‚psychischen Immunschwächen‘, das heisst mit wenig seelischen Abwehrkräften werden zu anpassungsanfälligen Altruisten: zu ausgenützten Opfern von Ausgrenzung, Mobbing oder ‚einfach‘ zu Sündenböcken. Sie können sich zu wenig wehren. Es fehlt ihnen meist an Selbstwert, sie sind schüchtern sozialisiert oder haben keine Spannkraft, um Provokationen mit Schlagfertigkeit zu kontern. Sie erleben sich nicht als polares Gegenüber (Schlag und Gegenschlag) und können deshalb leicht in die Defensive gedrängt werden. Das erzeugt einen Stress des Ausgeliefert-Seins, der Ohnmacht.

Musikalisch passen sich diese Spieler meist an, spielen reaktiv mit oder suchen das harmonische Gleiche. Sie sind vorsichtig, scheu und kontrastarm, lassen sich kaum auf musikalische Duette oder Duelle ein, sie fallen lieber auf dasselbe Spiel herein. Es fehlt ihnen an Widerstandsfantasie, an Resistance.

TherapeutIn (TH) und KlientIn (KL) setzen sich mit Trommeln gegenüber. TH beginnt mit beiden Händen gleichzeitig eine Grund-Pulsation zu schlagen. KL soll genau dazwischen den Gegenschlag finden. Sie spielen nun in der beat-offbeat Polarität. Bald wird hörbar, wie sich der gestresste oder überspannte KL dem Grundschatz annähert, ihn einholen will. Er empfindet die Regelmässigkeit des TH schneller und rennt sich aus Angst, den Punkt zu

verfehlen, davon. Aus einem schaukelnden Wechselspiel wird ein treibendes Rivalitätsspiel, das dauernd wieder zerfällt, keine Balance bekommt. Umgekehrt lässt sich der unterspannte KL zurückfallen. Das Spiel wird schwerfällig, es ‚hängt‘ und dadurch entsteht ein Druck, in Fahrt, in den ‚Groove‘ oder in einen Fluss zu kommen. Wird jedoch der offbeat genau in der Mitte einer Regelmässigkeit getroffen, wirkt der Rhythmus spannungsausgleichend, beruhigend und energetisch zugleich. Das Gefühl der Klarheit und Präsenz im Gegenüber-Sein wird elementar erfahrbar. In den Alltag transferiert: ein in die Mitte getroffener offbeat gibt die Kraft präsenter Eigenständigkeit und baut den belastenden Anpassungs-Stress ab.

Diese Grundübung kann mit verschiedenen Variationen vertieft werden: Schnellere und langsamere Pulsationen; mit beiden Händen abwechselnd schlagen; einen Doppelschlag in den offbeat legen; den beat-Grunds Schlag auf den offbeat ‚umdenken‘ u.a.m. (vgl. Hegi, 1986, S.288 ff). Übung 2x machen

2. Beispiel RH-GESCHLECHTER

Menschen mit starren Verhaltensmustern, mit rigiden Gewohnheiten oder Zwängen halten immer wieder an ihren einmal gefundenen Rhythmen fest. Es fehlt ihnen die Flexibilität und Beweglichkeit im Umgang mit Verschiedenheiten oder Bindungen. Am Beispiel von Geschlechterrollen orientieren sich Männer gewöhnlich an eine sozialisierte oder vorgelebte Männlichkeit. Man(n) ist einem Prinzip verpflichtet, hält konsequent daran fest, hat die Strukturen in der Hand. Frauen halten ebenfalls häufig an ihren weiblichen Rollenbildern fest. Sie lassen sich bitten, reagieren eher, als etwas aktiv anzugehen, stellen die Beziehung vor die Sache. Musikalisch zeigen Mann und Frau tendenziell eine Vorliebe für die verschiedenen Rhythmusgeschlechter: Test mit Publikum machen: Frau klatscht: alle mit; Mann klatscht, alle mit. Männer wählen bei freiem Spiel öfter 4-er Rhythmen und werden darin schneller. Frauen bevorzugen gern 3-er Rhythmen, werden darin eher ruhiger, schaukelnder. ‚Männliche‘ Überspannung oder ‚weibliche‘ Unterspannung sind Spielformen der Beziehungsdynamik. Ziel ist die offene

Beweglichkeit zwischen den binären und ternären Rhythmusgeschlechtern, das Wechseln von einem zum andern, oder das kunstvolle Ineinanderweben der beiden Rhythmuswelten, das Entdecken von Animus in Anima (und umgekehrt) in der Geschlechtsidentität (Hegi, 1998, S.139). Dazu drei Beispiele:

- Ein afrikanischer Marathonläufer hat verraten, dass seine olympischen Siege dadurch zustande kommen, dass er eine Gleichzeitigkeit des Dreierhythmus‘ in den Beinen mit einem Viererrhythmus im Atem – oder umgekehrt – in ganzheitlicher Weise miteinander verwebt. Dazu lassen sich 5er oder 7er-Melodien summen. Seither trainieren die Sportschulen ihre LangstreckenläuferInnen mit dieser Methode. Den Zweier mit den Füßen, den Dreier geklatscht und einen Fünfer gesungen, das ergibt ein berausches Ganzheitsgefühl, eine Transformation von Starrheit in tänzerische Beweglichkeit (vgl. auch Flatischlers ‚Ta-ke-ti-na‘-Schule).

- Ein Jazz-Schlagzeuger weiss, dass kein Swing entsteht, wenn einer der beiden Rhythmen nicht mindestens angedeutet wird. Ein Merkmal der Balkan-Musik ist die Kombination von Zweiern und Dreiern zu Fünfern, Siebnern, Zehnern, Elfem usw. (wie das Bsp. McFerrin)

- In der Wissenschaft bauen Zahlensymbolik, Architektur oder elementare Mathematik auf der Vorstellung der beiden Grundrhythmen in ihrem Zusammenspiel auf: Der goldene Schnitt, die Zahl Pi, die magische Sieben, fünf Finger, die 12 als 3x4 und vieles mehr.

3. Beispiel LINEARE RHYTHMEN

Die häufigsten Stresskrankheiten treten durch eine Verdichtung linearer Zeitabläufe auf. Chronos wird beschleunigt, optimiert, ausgebeutet, gequält. Immer schneller und immer komplexer, immer mehr Leistung mit immer weniger Zeit führt zu den chronischen (!) Zeitkrankheiten Erschöpfung, Burnout, Depression oder zu Schlafstörungen, Atemproblemen, Herzrhythmus-störungen, Kreislaufzusammen-brüchen. Nur noch Wenige

werden heute von Anteilen solcher Anfechtungen verschont. Die Sucht nach Bestätigung durch Erfolg, Anerkennung, Reichtum oder Privilegien treibt diese Menschen in die Maschinerie der Zeitverdichtung, in die Faszination des Temporausches oder in die Angst des Verpassens.

Aber diese chronologische Uhren-Zeit kommt ins Wanken. Wir sind zyklisch am Ende eines Beschleunigungswahns. Ich meine damit nicht das Modewort Entschleunigung. Dieses dieses verrät bloss, dass wir die Langsamkeit noch mehr fürchten als die Schnelligkeit, denn genau genommen lässt uns die Entschleunigung nicht langsamer werden, sondern nur weniger schnell schneller. Ich meine, dass wir auch am Ende der Uhren-Pünktlichkeit sind: Wenn man schneller ist, der rhythmische Zeitvorsprung, das gab bisher Vorteile, Macht oder Geld. Durch die Informationstechnologie schmelzen solche Vor-Sprünge auf Null, weil jede Information in Null-Zeit um die Erde geschickt werden kann. Wo aber der Zeitvorsprung technisch zunichte gemacht ist, gibt es für die Uhren nichts mehr zu messen, Zeitgewinn und Zeiteilungen über Tausendstel hinaus werden sinnlos und diese Sinnkrisen vernichten rhythmische Sinnlichkeit. Wir sind dann auf dem Sprung, aber nie auf dem Laufenden. Man hat wirklich keine Zeit in der Beschleunigung, mit der Verdichtung der Zeit bleibt man auf der Strecke. Nur der Rhythmus des Laufenden, des gehenden Menschen hat Zeit. Gefühlter Rhythmus hat Zeit.

- *Ein Journalist einer Sensations-Tageszeitung (...) sollte laut der Redaktion immer schon am Ort der Tat sein, bevor diese geschehen ist. Tatsächlich ‚riecht‘ er, wo etwas passiert und rast dorthin. Er wird gelobt und ist erfolgreich. Doch eines Tages hat er einen Herzinfarkt. In der Musiktherapie ist der Rhythmus Lehrmeister und Heilmittel dieses Mannes im mittleren Alter, der beinahe sein eigenes Herz zerbrochen hat – durch chronische Vergewaltigung eines persönlichen körperlichen Rhythmusgefühls. Im gemeinsamen Trommelspiel wird er schneller, rennt mir davon und stolpert schliesslich über seine eigenen Rhythmen (siehe Laurie Anderson). Er muss lernen, über seinen Herzpuls und Atemrhythmus das Tempo im Jetzt zu finden. Dieses kann verschieden*

sein, aber es muss mit der Achtsamkeit auf den eigenen Organismus verbunden sein. Der Auftrag in diesem Fall heisst:

Den gefundenen Rhythmus nur so schnell spielen, wie er regelmässig bleibt und nur so komplex, wie er wiederholbar bleibt - darin liegt das Geheimnis der bindenden Bezogenheit, der Zuverlässigkeit im Zusammenspiel. Kann ein solches Zusammenspiel über den Punkt hinaus fortgesetzt werden, an dem man gewöhnlich aufhören will, beginnt der Körper als Ganzer zu spielen, der Kopf lässt Kontrolle los, Stress transformiert in Gelassenheit, die aufgelöste Zeitempfindung des Kairos schenkt eine Tranceerfahrung – der Atem fließt und das Herz lächelt.

(Cassetten-Beispiel des Blick-Reporters) ?

Der Mann musste den Beruf wechseln. Er ist jedoch auch heute, 10 Jahre später, noch am Leben.

4. Beispiel NICHTLINEARE RYTHMEN (kein Praxisbeispiel, weil: das geht uns alle an!)

Am wenigsten stressanfällig sind Rhythmen, die als Kreise empfunden werden wie Phasen, Zyklen, rituelle Bewegungen, Zeiträume oder Zeitverzögerungen. Es gelten dort nicht die rhythmischen Schläge oder Eckpunkte von Strukturen und Systemen, sondern eher die Bögen von einem Ereignispunkt zum andern, der gefühlte Zwischenraum. Diese Zeitspanne enthält die Lebensenergie, das Leben zwischen Geburt und Tod eines Rhythmuskreises. Die rhythmischen Punkte werden als Übergänge, als Wechsel und Veränderungen des Zeitflusses, manchmal auch als Warten erfahren. Stille und Leere sind in rhythmische Abläufe eingebunden und deshalb nicht bedrohlich. Die Erfahrung des Auslassens, des Loslassens und Seinlassens in der Bezogenheit zeigt den Weg zur Gelassenheit. Sie ist ein ‚Gebot der Stunde‘ bei einer zu Stresskrankheiten kollabierenden Gesellschaft. Die am häufigsten gehörten Sätze gegen Stressangriffe sind: „Lass mich in Ruhe“. „Lass los“.

„Nimm dir Zeit – und nicht das Leben“. Der Rhythmus lehrt uns ein Loslassen und Auslassen mit den Pausen und der Stille zwischen den Ereignissen.

Übung (als Therapie):

Wir wählen eine mittlere ruhige Pulsation mit Fusstippen, machen eine persönlich grosse Kreisbewegung mit den Armen zählen auf eine beliebige Zahl zwischen 6 und 8, und schnippen dort wo der Kreis auf die 1 wieder unten ist mit den Fingern – gleichzeitig sagen wir HU. Dazu schliessen wir die Augen. (das Zählen ist nur Anfangshilfe – kann mit der Zeit weggelassen werden)

[Reflexion: Es entsteht ein Spiel mit energetisch geladenen Leerräumen. Verliert man den Kontakt zum gemeinsamen Puls, kann ein neuer Kreis, ein neuer Bezug gesucht werden (man darf als Hilfe still auch den Kreis zählen und immer bei der 1 schnippen und HU sagen).]

Vielleicht gelang durch diese Übung ein meditatives Zusammenspiel in der Ruhe – vielleicht wuchs auch eine Spannung durch unerwartete Unterbrechungen des Leerraumes. In beiden Fällen wird der Atem und Herzschlag wichtiger und hörbarer. Er beginnt mit dem Rhythmus zu gehen und ihn zu beeinflussen. Der Körper sucht den heilsamen Mittelweg zwischen Überspannung und Unterspannung, zwischen Hängen und Stress. Letztlich bleiben Herz, Atem und Tanz die Vorbilder und Lehrmeister des rhythmischen Kreisempfindens, und damit der Gelassenheit.

Bei längerer Übung erfahren wir zusammen Versenkung, Vertiefung, Entgrenzung und Weitung. Dies führt ins Reich der Entspannung oder der Trance. Der Körper verschmilzt mit einer Umwelt.

Der Gegenwartsmoment

Zum Schluss kommen wir wieder ins Jetzt und Hier, den Gegenwartsmoment. Der Rhythmus als sinnliche Wahrnehmung der Zeit hilft uns, die Flut der

Informationen, der Reize und optischen oder akustischen Eindrücken zu ordnen. Das Zauberwort heisst: Eine rhythmische (allenfalls melodische) Gestalt bilden. Was Sie jetzt gerade, in der momentanen Aufmerksamkeit, alles wahrnehmen und einzuordnen versuchen, ist hoffnungslos zu viel. Sie wählen aus, selektieren zu Gestalten, die Sie begreifen, irgendwie in die persönliche Bewusstheit integrieren können. Eine solche Gestalt nimmt ein Stück Vergangenheit und Zukunft in die Gegenwart hinein. Die Forschung der Wahrnehmungs- und Gestaltpsychologie hat herausgefunden, dass der Mensch eigentlich nur in der Lage ist, zeitrythmische Gestalten von ca. 3 Sekunden aufzunehmen. Macht z.B. ein Metronom weniger als 30 Schläge pro Minute, also rhythmische Abstände über 3 Sekunden, zerfällt die Rhythmusgestalt, man nimmt nur einzelne Schläge wahr. „Das heisst, zwischen den einzelnen Schlägen darf nicht viel mehr Zeit als eineinhalb bis zwei Sekunden liegen, so dass mindestens zwei Schläge in einen Zeitraum von drei Sekunden fallen“ (Staemmler 2011). Nur dann ist es leicht möglich, eine Rhythmusgestalt wahrzunehmen. Das ‚wissen‘ intstinktiv Musiker, Komponisten oder Dichter – oder hoffentlich auch Vortragende. Gute Sätze, Motive eines Liedes oder Gedichtes dauern nicht viel länger als drei bis vier Sekunden. Das ergibt integrierbare Gegenwartsmomente, erfassbare Merk- oder Hörbilder.

Seien Sie gelassen: Wir setzen Vieles komplex zusammen, aber merken können wir uns oft nur 3 Sekunden!

Ich lese abschliessend ein Gedicht (oder Lied) von Henry van Dyke zu unserm Thema. Jede Zeile dauert gesprochen oder gelesen höchstens 3 Sekunden. Wir können dies prüfen:

Die Zeit ist
 zu langsam für jene, die warten,
 zu rasch für jene, die fürchten,
 zu lang für jene, die trauern,
 zu kurz für jene, die jubeln,
 aber für jene, die lieben,
 gibt es keine Zeit.
 RHYTHMUS HAT ZEIT.

Literatur

- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Das flow-Erlebnis*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Flatischler, R. (1984). *Die vergessene Macht des Rhythmus*. Essen: Synthesis Verlag
- Geramanis, O. (2002). *Vertrauen – die Entdeckung einer sozialen Ressource*. Stuttgart: Hirzel Verlag
- Hegi, F. (1986, Neuauflage 2010). *Improvisation und Musiktherapie. Möglichkeiten und Wirkungen freier Musik*. Wiesbaden: Reichert-Verlag
- Hegi, F. (1998). *Übergänge zwischen Sprache und Musik. Die Wirkungskomponenten der Musiktherapie*. Paderborn: Junfermann
- Hegi-Portmann, F. / Lutz Hochreutener, S. / Rüdisüli-Voerkel, M. (2006). *Musiktherapie als Wissenschaft. Grundlagen, Praxis, Forschung und Ausbildung*. Eigenverlag
- Hegi, F. / Rüdisüli, M. (2011). *Der Wirkung von Musik auf der Spur. Theorie und Erforschung der Komponenten*. Wiesbaden: Reichert Verlag
- Servan-Schreiber, J.-L. (1988). *Die 90-Minuten-Stunde. Mehr Zeit zum Leben*. Düsseldorf: Econ-Verlag
- Staemmler, F.-M. (2011). *Das Jetzt. Die Bedeutung der Zeit in der Gestalttherapie*. In: Zeitschrift. Gestalttherapie, Heft 2, S.87
- Stern, D. (2007). *Der Gegenwartsmoment*. Frankfurt/M.: Brandes & Aspel

Fritz Hegi, Prof. Dr. Alte Kalchbühlstr.23a; CH-8038 Zürich.
fritz.hegi@bluewin.ch www.fritz-hegi.ch

*Eine abgeänderte Fassung dieses Vortrags erschien in der Zeitschrift:
Musiktherapeutische Umschau 3/2010. Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen*