



Dipl.-Psych. Franz Müller

Kreativität und die Systemische Hörtherapie

Vortrag gehalten zur Einweihung der neuen Räume
in der Praxis von Dr. Beckedorf, Bremen
am 1.Mai 2003



Konvergenzen in der Klangschale

Zu Anfang möchte ich einen Zusammenhang von Hörtherapie und Kreativität an dieser Klangschale deutlich machen. Ich werde sie gleich anschlagen. Lauschen sie dem Ton nach. Das, was Sie dabei erleben, ist ein wesentlicher Berührungspunkt zwischen Hörtherapie und Kreativität.

Schalenklang

Indem Sie dem in der Stille entschwindendem Ton nachlauschen, entsteht der *Bewusstseinszustand einer offenen schwebenden Wahrnehmung*.

Sie sind wach und konzentriert, aber nicht fixiert, weil das Objekt, auf das Sie sich mit ihrer Aufmerksamkeit fixiert hatten, nämlich der Ton, verklungen ist.

Wach und offen sein, dorthin führt die Hörtherapie und es ist auch eine zentrale Bedingung der Kreativität.

In der Hörtherapie wird es mit den Begriffen: *Zuhören, Lauschen, Horchen* ausgesagt.

In der Kreativitätsforschung heißt diese zentrale Bedingung *Achtsamkeit*.

Kreativität und die Systemische Hörtherapie.

Zwei Inhalte sind zu klären und wollen aufeinander bezogen werden: Hörtherapie und Kreativität

Über den ersten Begriff „Hörtherapie“ wurde an anderer Stelle schon viel theoretisch Erhellendes gesagt. Ich möchte mich jetzt trotzdem noch einmal von einer anderen Seite nähern, nämlich von der Seite des Erlebens. Wie kann jemand die Hörtherapie erleben bzw. wie habe ich das Hören erlebt, als ich 1992 und 2000 meine Hörtherapie gemacht habe?

Was ist die Systemische Hörtherapie?

Nach der Eingangszeremonie (Gespräch, Diagnostik...) habe ich über 15 Tage jeden Tag über einen Spezialkopfhörer zwei Stunden Mozartmusik und Gregorianik gehört.

Am Anfang erlebte ich diese eigentlich schöne Musik recht befremdlich, weil sie so unangenehm verzerrt wird und ständig ein eigentümlicher Wechsel von einer Tiefenbetonung zu einer Höhenbetonung stattfindet.

Mit der Zeit gewöhnte ich mich daran. Dann kam jedoch bald eine neue Befremdung: Die Musik wurde immer dünner, leiser. Immer mehr wurden die tieferen Frequenzen weggefiltert. Von der schönen vollen Melodie blieben nur noch Ahnungen einer Melodie, Fragmente, die leise und bruchstückhaft daherkamen. Auch von der Mutterstimme, die zu der Musik eingesetzt wurde, waren nur noch Frequenzreste über 8000 Hz zu hören. Es war mehr oder weniger ein Gezischel, anbrandende Botschaften von woanders her.

Die Augen waren beim Hören geschlossen oder schauten einfach vor sich hin. Da die akustischen Konturen infolge des Filterns unscharf werden, hat die Aufmerksamkeit zunächst kein haltbares Objekt zum fixieren. Es entsteht ein *Bewusstseinszustand*, den ich vorhin beim Anschlagen der Klangschale „*eine offene schwebende Wahrnehmung*“ genannt habe.

Dieser Bewusstseinszustand ermöglicht es, dass nicht mehr nur die äußere dingliche Welt wahrgenommen wird, sondern auch die innere unbewusstere Wirklichkeit sich melden kann.



Aber oftmals ist es der Körper, der sich zuerst meldet. Da die Außenanforderung für zwei Stunden zurückgenommen ist, darf er müde sein und holt sich seinen Schlaf. Am Anfang habe ich viel geschlafen.

Im Wachsein gleitet dann die Aufmerksamkeit mal hier hin, mal dort hin: zu den Menschen und Gegenständen im Raum, zu alltäglichen Begebenheiten oder zu Gedanken und Bildern, die von weit her kommen: aus den Schichten des Unbewussten, von früher Erlebtem. Ihr Auftauchen kann überraschend sein, nicht gleich verstehbar. Auch tiefe Gefühle können sich einstellen von Traurigkeit, Verlassenheit, Freude oder auch Wut.

Wenn dann das Angebot wie in Dr. Beckedorf Praxis von Farbe, Pinsel und Papier besteht, dann kann durchaus der Impuls verspürt werden, das Erleben im Malen weiter zu gestalten, es in die zweidimensionale Fläche des Papiers zu projizieren.

Am Ende der Therapie fand dann das Abschlussgespräch statt, bei der unter anderem Dr. Beckedorf die Frage stellt: Wie war es? Wie geht es Ihnen jetzt?

Und da ich bei ihm Bilder gemalt hatte, wurden diese angeschaut und versucht, ihre Botschaft im Therapieprozess zu verstehen.

So kann der erste Teil der Hörtherapie aussehen.

Ist sie kreativ? Ist sie nur kreativ, wenn gemalt wird? Was ist Kreativität überhaupt?

Was ist Kreativität?

Kreativität ist ein sehr komplexes Phänomen. Die Wissenschaftler haben darüber sehr verschiedene Ansichten. Aber in einem sind sie sich einig, sozusagen als ein Minimalkonsens:

In der Kreativität ereignet sich etwas Neues, Originelles, Sinnvolles.

Aus diesem Grund nennt ein moderner Kreativitätsforscher sein Buch:

Karl-Heinz Brodbeck:

Entscheidung zur Kreativität - Wege aus dem Labyrinth der Gewohnheiten

Das immer Gleiche, die Gewohnheit, der Alltagstrott, die gedankenlose Routine, sie sind die Gegenspieler der Kreativität. Sie sind ein Labyrinth, in dem sich das Leben mit seiner Kraft und Freude verläuft, versandet und versackt. Gedankenlose Routine führt zu sich selbst entfremdetes Leben, in dem mensch seinen Sinn und sein Ziel nicht mehr spürt. Es macht müde und grau. Es erschöpft und brennt aus. Es verdunkelt das Lebensgefühl in eine depressive Stimmungslage.

Kreatives Erleben und Tun vermittelt dagegen ein anderes Lebensgefühl.

Was ist das für ein Erleben, wenn ich in unseren Garten gehe und darin arbeite? Ich arbeite kräftig, aber es macht Freude.

Ich erlebe mich mit dem Leben verbunden, bin im Lebensfluss, an dem ich aktiv mitgestalte. Der Kreativitätsforscher Mihaly Csikszentmihalyi hat dieses Erleben als „Flow“-erfahrung bezeichnet.

Kreativität ist durch eine „Flow“-Erfahrung gekennzeichnet:

Ich erlebe mich im Fluss,

habe Freude an meinem Tun.

Ich bin Gestalter meines Prozesses.



Mihaly Csikszentmihalyi hat viele kreative Menschen befragt und er kommt zu dem paradoxen Schluss: „Sie haben praktisch jede Minute ihres Lebens mit Arbeit verbracht und doch im Grunde keinen Tag gearbeitet.“ (S. 162)

Kreativität ist nicht auf bestimmte Bereiche zu begrenzen. Kreativ ist, wenn ich ein schönes Essen bereite. Auch eine gelingende Begegnung, ein gutes Gespräch sind kreativ. Auch solch eine Vortragssituation verlangt Kreativität: von Ihnen im Verstehen der Inhalte, von mir meine Gedanken zu einem verstehbaren Zusammenhang zu gestalten.

Leben ist kreativ. Kreativität ist ein Ausdruck für Lebendigkeit.

Wir stehen ständig vor Veränderungen, neuen Herausforderungen, sei es nur durch das Älterwerden oder durch den gesellschaftlichen Wandel, wo wir aufgefordert sind, eine neue sinnvolle lebensfähige Gestalt zu finden.

Sein Leben gelingend zu leben ist eine kreative Aufgabe und hat etwas mit Lebenskunst zu tun. Auch die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit gehört dazu.

Was fördert Kreativität?

Eine wichtige Frage ist, wenn Kreativität so zentral ist, was fördert Kreativität? Was wirkt kreativitätsanregend?

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Forschergruppe am erfinderischsten und kreativsten war, wo ein guter Teamgeist herrschte, keine Angst vor Arbeitsplatzverlust oder Konkurrenten bestand.

Kreativität braucht eine vertrauensvolle, geborgene Atmosphäre

Und noch ein anderer Faktor hat sich für die Entfaltung von Kreativität als grundlegend herausgestellt: ein Bewusstseinszustand von Wachheit und Offenheit. Der Kreativitätsforscher Brodbeck nennt ihn Achtsamkeit.

Die Achtsamkeit, ein wacher offener Bewusstseinszustand, steht im Zentrum der Kreativität.

Die Achtsamkeit, das Zentrum der kreativen Situation, ist eine sehr geheimnisvolle und magische Kraft; obgleich sie jede Form und Gestalt beobachten kann und dadurch zum Erscheinen bringt, besitzt sie selbst keine Gestalt. Sie ist wie das Licht, das etwas schlagartig erhellt. Nicht zufällig sprach man früher vom "Licht des Geistes" oder vom "Licht des Bewusstseins"...

Wenn unsere Achtsamkeit sich von etwas abwendet, wenn eine Handlung unbewusst wird ... dann wird sie zugleich automatisch, routiniert, gleichförmig. Unser Verhalten ist besonders dann un kreativ, wenn es unbewusst, genauer: ohne Achtsamkeit abläuft." (BRODBECK, (1999) Entscheidung zur Kreativität, Darmstadt: WB, S. 39).



Bevor ich zum Zusammenhang von Hörtherapie und Kreativität komme, möchte ich noch einmal die wesentlichen Aussagen zur Kreativität nennen.

- *In der Kreativität ereignet sich etwas Neues, Originelles, Sinnvolles.*
- *Kreativität ist durch eine „Flow“ –Erfahrung gekennzeichnet:
Ich erlebe mich im Fluss, habe Freude an meinem Tun.
Ich bin Gestalter meines Prozesses.*
- *Das Leben ist kreativ.
Kreativität ist ein Ausdruck für Lebendigkeit.*
- *Kreativität braucht eine vertrauensvolle, angstfreie, geborgene Atmosphäre*
- *Die Achtsamkeit als ein wacher offener Bewusstseinszustand steht im Zentrum der Kreativität.*

Kreativität und die Systemische Hörtherapie

Wie stellt sich nun die Systemische Hörtherapie auf diesem Kreativitätshintergrund dar?
Ich möchte dazu auf drei Zusammenhänge hinweisen.

1. Wer kommt denn eigentlich normalerweise zur Hörtherapie?

Der Klient in der Kreativitätssackgasse

Nicht der, der sich gerade frisch verliebt hat und auf „Wolke 7“ lebt. Auch nicht der, der mit Schwung erfolgreich sein Leben lebt. In der Regel kommen Menschen, die irgendwo in irgendeinem Bereich in einer Lebenssackgasse stecken. Sie haben ein Problem, das ihr Leben blockiert, den Lebensfluss und die Freude hemmt. Sie finden aus eigener Kraft keine Lösung dafür. Es kommen also Menschen, die hilflos in einer Kreativitätssackgasse stecken.

2. Und worauf treffen sie, wenn Sie in die Praxis für Analytische Hörtherapie kommen?

Sie treffen auf ein Milieu, das in hohem Maße, das kreative Potential des Einzelnen befreit und fördert. (Hoffentlich!) Da ist einmal...

Die Praxis und das Team als angstfreier Raum



Ein guter Teamgeist ist Ausdruck dafür, dass keiner sich ängstlich vor dem Anderen verstecken und rechtfertigen muss. Lob und Kritik kann geäußert werden und auch ausgehalten werden.

Wo Mitarbeiter und Therapeuten Nähe zulassen können ohne gleich abzuwehren, dort darf ich als Klient sein, mich fühlen und äußern.

Und Mozart mit seiner Musik, er macht keine Angst. Unbeschwert und heiter kommt er daher. Eine Patientin schrieb vor kurzem ins Therapietagebuch: „Mozart ist ein Freudenbringer. Schön, dass er uns soviel geschenkt hat.“

Zum anderen geschieht...

durch die Hörtherapie eine Stimulation der Achtsamkeit

Die Hörtherapie ist eigentlich ein Kommunikationstraining, das die Fähigkeit zum Zuhören erwecken und fördern möchte.

Zuhören meint nicht „Also, ich weiß schon was Du sagen willst. Du brauchst gar nicht Deinen Mund auf tun.“ Zuhören meint auch nicht „Hier rein und dort raus“.

Zuhören meint:

Mein ganzer Körper ist gespannt. Ich bin ganz wach und offen Dir und dem Leben zugewandt. Ich freue mich auf das, was Du sagst. Es wird mich bereichern.

Der Wechsel der Musik von der Tiefenbetonung in eine Höhenbetonung spannt meinen Körper, lässt mich mich aufrichten.

Der Frequenzbereich der Musik von 3000 - 8000 Hz stimuliert meine Wachheit. Eine Frau schrieb als sie in diesem Frequenzbereich beim Hören war: „Ich bin ganz wach. Ich blicke klar. Eigentlich dachte ich, dass ich schlafen wollte, aber meine Augen gingen immer wieder auf. Nicht aus Unruhegefühl –nein vielmehr aus Klarheit. ... Ich fühle mich von den hohen Frequenzen sehr energetisiert. ... Ich fühle leichte Energiestöße in meinem Körper.“

Eine Filterung darüber hinaus löst mich aus der Fixierung an die äußere Objektwelt. Es entsteht eine offene Wahrnehmung, eine geistige Präsenz, wo der Augenblick zum Präsent, zum Geschenk werden kann. Was auch immer sich dann schenkt und zeigt.

Achtsamkeit wird auch noch durch die feine aufmerksame Gesprächsführung und Begleitung durch den Therapeuten und seinen Mitarbeiterinnen stimuliert. Achtsamkeit und Lebensoffenheit sind nämlich auch ansteckend. Zum Glück!

Unter diesen Bedingungen kann dann jeder seinen eigenen kreativen Prozess erleben, sich selbst fühlen und heil werden und in irgendeiner Form auch glücklicher, lebensfähiger.



Beispiele kreativer Prozesse bei Klienten

Ich möchte jetzt das kreative Erleben bei zwei Patienten zeigen, wo in ihrer Persönlichkeit etwas völlig Neues entstand.

Fall Katja

Katja ist ein Mädchen von 12 Jahren. Spricht mit hoher Stimme. Ist nicht richtig in ihrem Körper zuhause. Schulisch ist sie eine Überfliegerin.



Sie malt am Anfang Stillleben. Sie sieht ein Objekt und malt es dann in schöner Weise ab.

Dann kommt ein Wechsel im Malen bei ihr. Es ist der 10. Tag. Hochgefilterte Töne stehen auf dem Programm. Sie kommt bei sich und in ihrem Körper an. Ein geschlossenes Augenlied ist der kreative Ausdruck dafür.



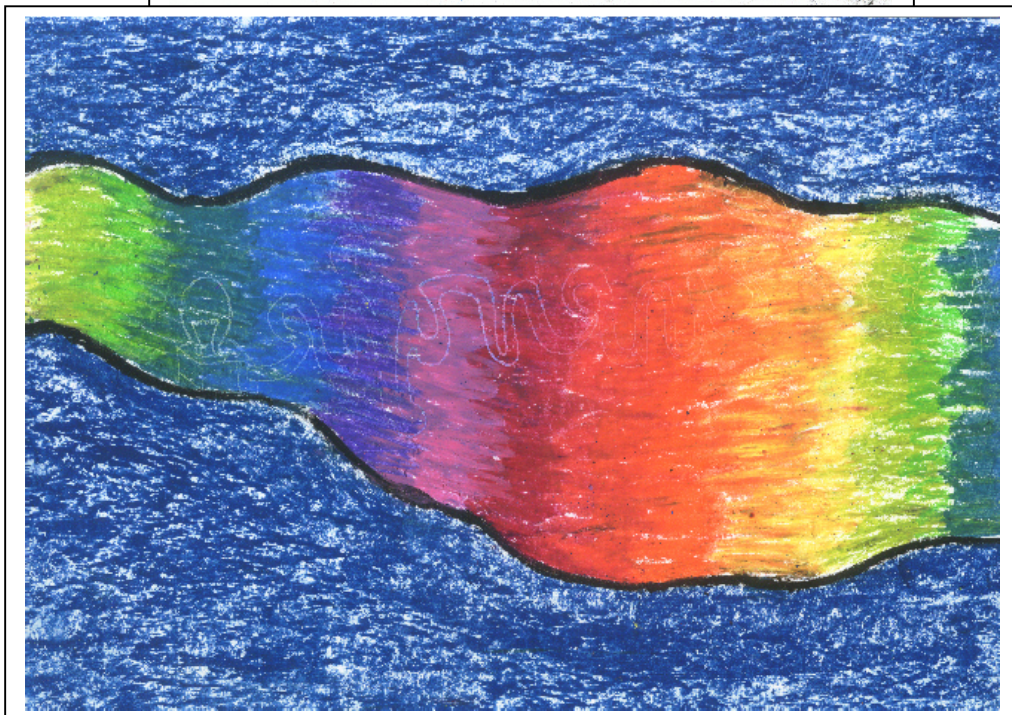
Sie beschreibt, wie die Töne wie Wellen durch das Ohr in den Körper hineinkommen.
Sie fühlt dies wohltuend.
Sie sagt, dass von allen Bildern, die sie bisher gemalt hat, dies für Sie das Schönste ist.





Bei sich ankommen bedeutet auch an seine Lebenskraft kommen, den „Strom“ des Lebens zu spüren, sich voller Energie erleben.

Bildlich hat Katja es in einem Regenbogen farbigen Strom dargestellt. Auf der Bildrückseite schrieb sie „Energie“.





Es heißt aber auch nicht nur nette Gefühle zu haben.

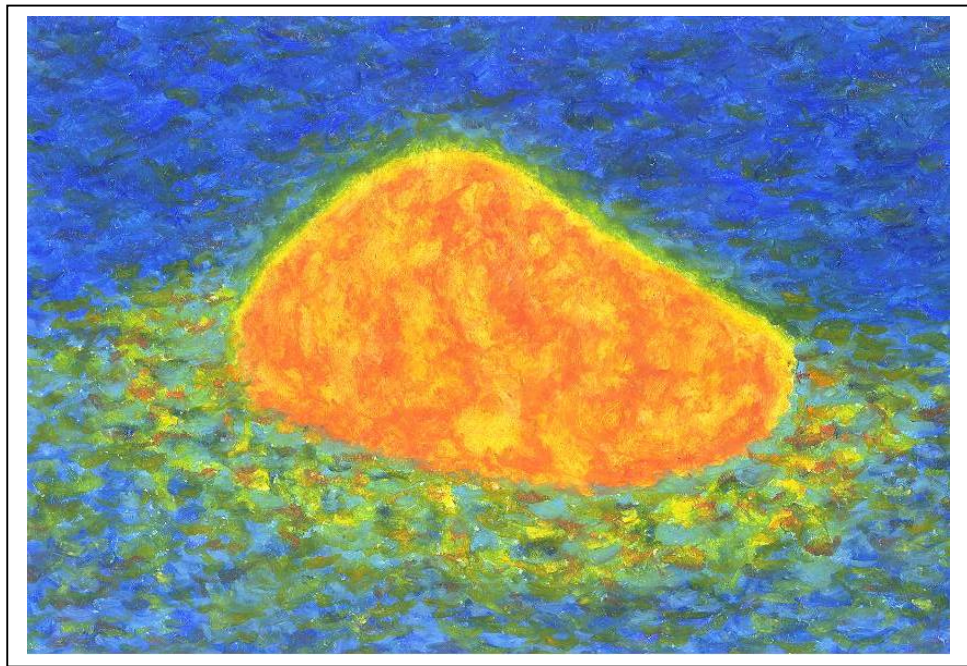


Plötzlich tauchte bei ihrem Malen dies Bild auf. Welch ein Gegensatz zu den lieblichen Stillleben, die sie am Anfang malte! Es ist aber die gleiche Person. Sie beschreibt, wie sie einfach nur einmal die Farbe Rot nehmen wollte. Und plötzlich kam es über sie, dass sie ein Bild von Feuer und Hass malte. Tief unbewusste Emotionen drückten sich plötzlich kreativ aus.



Fall Danny

Danny, ein junger Mann, der seine Verhaltensmuster bei Stress verstehen wollte. Er litt unter anderem auch an Tinnitus.



Dies ist das letzte Bild der ersten Therapieeinheit. Es heißt „Mein Glutstein“. Er schreibt dazu:

„Nach der Höreinheit gab es ein kurzes Gespräch. Ich war angenehm „geladen“ und bezeichnete das Abgebildete als „Mein Glutstein“. Kaum ausgesprochen kam der Impuls die (auch Freuden-) Tränen fließen zu lassen. Für den Augenblick unterdrückte ich diese irritierende Regung.

Der Stein steht für mich im Zusammenhang mit dem pulsierenden Tosen meines Tinnitus.

Was der Glutstein eigentlich darstellt weis ich jedoch nicht zu deuten. Bei der Betrachtung des Bildes im Zimmer kamen die Tränen (aber dabei bitte immer schön beherrscht bleiben!). Hinter den Tränen stand zuviel. An- bzw. Entspannung, Freude, Glück, Trauer und Angst vor der nicht mehr zu kontrollierenden Entladung all dessen. Und doch, immer wenn ich es für mich innerlich aussprach „Mein Glutstein“ wollte es aus mir herausplatzen – durfte es aber nicht!

Beim aufschreiben ein Gedanke: Ich kenne meine Wünsche nicht, kann nicht formulieren worin eigentlich meine Bedürfnisse liegen. Versuche ich es, tut sich dunkles lautes Schweigen auf. Davor steht mein Vermögen mich immer wieder auf meine Mitmenschen einzustimmen (gegenüber Frauen liegt dabei ein deutlicheres



Reiz-Reaktionsmuster vor). Diese Eigenschaft hatte ich während meiner Kindheit auszubilden damit ich meine „sozialen Überlebenschancen“ innerhalb der Familie sichern konnte. Das bedeutet stets bereit sein, sich dem Gegenüber anzupassen um dessen Wünsche an mich wahrnehmen zu können. Die Erfüllung dieser Wünsche erfolgen häufig prompt – bin ich zu Diensten, bin ich es auch wert geachtet zu werden. So etwas zerfleddert, hinterlässt Substanzlosigkeit.

Ich weiß nicht wofür das Symbol des Glutsteines steht. Er erscheint mir jedoch nicht teilbar, gehört mir ganz allein, ist wie ein Schatz, ist einfach „Mein Glutstein“.“ Hier ist jemand zu sich an sein Gefühl gekommen. Er kann es noch nicht ganz zulassen. Er spürt aber schon sein kreatives Feuer.

Das Ziel der Hörtherapie

Zum Schluss möchte ich doch noch die Frage stellen: Worauf zielt eigentlich die Hörtherapie und der kreative Prozess in der Hörtherapie?

Ein Buchtitel von Dr. A. Tomatis lautet: Der Klang des Lebens.

Den Klang des Lebens wahrzunehmen, zu hören, zu fühlen, kann als Ziel formuliert werden. Es gibt laute und leise Töne, aggressive, dissonante und auch liebend zärtliche Klänge im Leben. Und es gibt die Stille.

Eine Besonderheit von Tönen und Klängen ist, dass sie sich in der Ausbreitung und dem Klingen gegenseitig überlagern und durchdringen.

Den Klang des Lebens wahrnehmen, heißt auch wahrnehmen, dass wir ein Zusammenklang sind. Dass wohl die äußere und innere Welt unterschieden werden können, sie aber doch ineinander wirken. Dass all die Menschen, denen wir im Leben begegnet sind, ausnahmslos in uns lebendig sind und nicht nur sie.

Es gibt ein Bild von Dr. Beckedorf, das dies in sehr schöner Weise zum Ausdruck bringt.



„Dschungel Painting “

Wenn ich dieses Bild anschau, dann habe ich das Gefühl, je nachdem wohin ich blicke, dass ich von einer Welt in eine andere genommen werde.
Schaue ich hierhin auf diese Hohlräume, dann werde ich in eine Tiefe gezogen.
Schaue ich dort hin, dann öffnet sich der Blick in eine Weite.
Schaue ich diesen Baum an, dann gehört der Ast zu ihm.
Schaue ich jenen Baum an, dann gehört derselbe Ast zu jenem.
In diesem Bild herrschen eine seltsame Bezogenheit von Gegensätzen und eine eigentümliche Verwobenheit der Individuen. Sind es noch Gegensätze? Sind es noch Individuen?
In einer gewissen Tiefe hört und fühlt sich der Klang des Lebens so an. Es ist eine Atmosphäre von Toleranz, Annahme und Miteinandersein.

Literatur

Brodbeck, Karl-Heinz (1999)
Entscheidung zur Kreativität, 2. Auflage
Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft

Csikszentmihalyi, Mihaly (1997)
Kreativität, 3. Auflage
Stuttgart: Klett-Cotta