

Dirk Kreuzer^a | Elisabeth Wetzel^b

PRI – Puls, Rhythmus, Improvisation

Ein integratives musiktherapeutisches Verfahren für heterogene Gruppen in psychosomatischen Kliniken vor dem Hintergrund der Polyvagal-Theorie

PRI – Puls, Rhythmus, Improvisation ist ein vom Autor im klinischen Setting entwickeltes und erprobtes musiktherapeutisches Verfahren mit ressourcenorientiertem (*nicht* aufdeckend-konfliktorientiertem), beziehungs- und erlebniszentriertem, primär rekreativem Zugang. Insbesondere auf der Grundlage persönlicher Erfahrungen werden die Potenziale von PRI erörtert. Die neurobiologischen Erkenntnisse der Polyvagal-Theorie scheinen PRI als neuronale Übung für soziales Engagement und das Erleben innerer Sicherheit zu bestätigen. Die Arbeitsweise hat sich insbesondere in der psychosomatischen Rehabilitation, in welcher der Autor mit Zeitdruck, steigenden Gruppengrößen und sehr heterogener Klientel, mit fehlender Information zu Patient:innen und deren kurzen Klinikaufenthalten konfrontiert war, als ein hilfreiches musiktherapeutisches Werkzeug erwiesen.

Ablauf einer Gruppentherapie-Sitzung mit PRI

Tragendes Element von PRI ist der gemeinsam gespielte Puls, mit dem jede PRI-Spielrunde beginnt und der bis zum Ende als sicherer roter Faden hör- und erlebbar bleibt. In einer Gruppentherapie-Sitzung a 90 Minuten finden in der Regel drei PRI-Spielrunden statt, an die sich jeweils eine ver-

Gemeinsam gespielter Puls

bale Austauschrunde anschließt. Die erste Runde beschränkt sich auf Fellinstrumente, also diverse Trommeln und trommelähnliche Instrumente. Sie sind ohne Vorkenntnisse gut spielbar und klingen zudem nicht so lange, wodurch sie ein klares Pulserleben unterstützen und für mehr Stabilität und Sicherheit sorgen. Auf der Grundlage des stabilen Pulses, um dessen Kontinuität sich der Musiktherapeut und oft auch mehrere Patient:innen kümmern, können allmählich individuelle Rhythmusmuster von einzelnen Mitspielenden entstehen. In einem weiteren Schritt geht es darum, dass aus diesen individuellen Bewegungen musikalische Interaktion und Kommunikation entsteht, dass Bezogenheit hergestellt wird. Es ist der Schritt zur gemeinsamen Improvisation, der Schritt aus dem *Ich* zum *Du* oder auch zum *Wir*. Ein Ende der Improvisation, die bei erfahrenen Gruppen auch mal eine hal-

a Musiktherapie in freier Praxis, Meersburg

b Musikschule Weinfelden (CH), freie Unterrichtstätigkeit im *Raum für Herzensklänge*, Meersburg

be Stunde dauern kann, findet sich von selbst. In der zweiten oder dritten PRI-Spielrunde wird das Instrumentarium um Melodieinstrumente erweitert. Auch der Musiktherapeut wechselt zu einem Melodieinstrument (etwa zur Gitarre), wobei er durch eine perkussive Spielweise dennoch für einen gut hörbaren Puls sorgt.

Schritte zur gemeinsamen Improvisation mit Rhythmus und Melodie

Wirkungen und Lerneffekte

Ein verbaler Austausch nach der Improvisation ist sehr wichtig. *Was haben Sie erlebt? Gab es Momente, in denen Sie sich sicher oder aber unwohl gefühlt haben? Was war besonders schön?* Solche Fragen regen die Bewusstwerdung von Erlebtem und Verhaltensweisen an und sollen der hermeneutischen Spirale gemäß von *Wahrnehmen* zu *Erfassen (Erinnern)* und schließlich – etwa nach erneutem Erleben und Hinschauen – zu *Verstehen* und *Erklären* führen (Petzold, 1991). PRI kombiniert bewusst den Bottom-up-Ansatz (Abbau körperlicher Anspannung durch gemeinsames Musizieren) mit Top-down-Methoden (Achtsamkeitstraining, bewusster Umgang mit Emotionen, verbaler Austausch), wodurch ein effektiver Umgang mit Stress gefördert werden soll (Van der Kolk, 2017).

Bottom-up | Top-down

Ankommen im Hier und Jetzt – Flow

Eine Rückmeldung von Patient.innen ist das Erleben von »Entrücktheit«. PRI ermöglicht den Patient.innen ein Heraustreten aus der oft sehr eingefahrenen Situation, aus dem vertrauten Grübeln und emotionalen Fühlen heraus, hin zu mehr geistiger Offenheit, hinein ins Hier und Jetzt. Die Patient.innen erfahren durch PRI die Resilienz fördernde und emotionsregulierende Wirkung von Musik. Das intensive Erleben von Zeitlosigkeit und Flow, also von »innerlich im Fluss sein« (Csikszentmihalyi, 2005), wird ebenso als positive Erfahrung rückgemeldet.

Rhythmische Synchronisation und Groove

Puls und Rhythmus haben eine stabilisierende, orientierungsgebende und belebende Wirkung. Die körperliche Erfahrung der tragenden Kraft einer Pulsation evoziert Gefühle der Geborgenheit und Mühelosigkeit, des Getragenseins und Einverstandenseins (Flatischler, 2009a). Wenn sich Menschen in ein gemeinsames rhythmisches Gefüge einschwingen und sich synchronisieren, gehen sie auf rhythmische Art und Weise in Beziehung. Entsteht dabei Groove, was im musikalischen Sinne meint, »nicht starr, sondern flexibel, in Mikro-Bewegungen umtanzend in einem gemeinsamen Rhythmus [zu] sein« (Flatischler, 2009b, Glossar: *Groove*), so erleben die Mitspielenden eine kollektive und motorisch anregende Energie.

Individuelles (soziales) Lernen im Kollektiv

Das improvisierte, also freie Musizieren der Spielform PRI in einem geschützten Rahmen fern von Leistungsdruck und Konkurrenzdenken bietet gute Möglichkeiten für soziales Lernen, wobei Interaktion und das Wechselspiel zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung eine wichtige Rolle spielen. Die Patient.innen können korrigierende, heilsame Gruppenerfahrungen machen. Gruppe kann als nährendes soziales Gefüge erlebt werden, was für die meisten Patient.innen eine rare oder neue und berührende Erfahrung ist. Die tragende Kraft der Gruppe erlaubt den Mitspielenden, sich mit den eigenen Qualitäten und Beschränkungen ins Kollektiv einzubringen und im eigenen Zeitmaß

zu lernen. Wer sich auf das Spielen des Pulses beschränkt, kann dennoch am Ganzen teilhaben. Wer sich auf improvisatorische Reise begibt, wird von der Gruppe getragen, wer aus dem Rhythmus fällt, ebenfalls. Die Patient.innen können bei PRI die »Gleichzeitigkeit von kollektiver Verankerung und individueller Freiheit« (Flatischler 2009b, S. 43) erleben.

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Getragen von der Gruppe darf man bei PRI lernen, gelassen aus dem Rhythmus zu fallen und achtsam mit sich selbst umzugehen im Sinne von wertfreiem Beobachten, von Nicht-Urteilen. Schafft man es, im Moment des Rausfallens beim Hören zu bleiben und nicht panisch zu werden, kann man das »Chaos des Rausfallens und die Ordnung des weiterpulsierenden Rhythmus zugleich erleben. In dieser Gleichzeitigkeit liegt eine tief heilsame Kraft. Eine Kraft, durch die wir lernen können, zwanghafte Selbstkontrolle und eifriges »Gut sein wollen« loszulassen und rhythmisches Getragen-sein anzunehmen« (Flatischler, 2009a, S. 101). Risikobereitschaft und Fehlertoleranz lassen Vertrauen in die eigene Entwicklungsfähigkeit und letztendlich ins Leben wachsen (Flatischler, 2009b).

Eine wichtige Komponente bei PRI ist die Selbstfürsorge. Die Patient.innen sollen wahrnehmen, ob und wann sie eine Pause brauchen. Es besteht immer die Möglichkeit, sich abzukoppeln, eine Decke zu nehmen und sich in den Kreis oder außerhalb zu legen – oder im Notfall auch den Therapieraum zu verlassen. Es kann aber durchaus einmal wichtig sein, seine Grenzen zu spüren und festzustellen: »Hey, ich spiele immer mit und das stresst mich ohne Ende!« Eine Besprechung dieser Empfindung im Austausch nach der Improvisation fördert die Selbstwahrnehmung. Mit der Möglichkeit zum Rückzug ist schon viel gewonnen. Widerstände schmelzen und der Freiraum wird selten tatsächlich genutzt: Den meisten Patient.innen reicht die Idee der Möglichkeit. Patient.innen, die den Therapieraum während des Musizierens verlassen, kommen in der Regel nach der Spielrunde wieder zurück und das Erlebte kann besprochen werden. Im Falle einer Dissoziation, was mit PRI bisher selten vorkam, konnten Betroffene durch eine Intervention mittels Blickkontakt und Aufforderung zum Mittrommeln des strukturgebenden Pulses aus dem dissoziierten Zustand herausgeholt werden.

Die neurobiologischen Erkenntnisse der Polyvagal-Theorie und PRI

»Wirksame therapeutische Arbeit ist nur möglich, wenn der Klient sich in der Therapiesituation sicher fühlt« (Porges, 2019, S. 190). Stephen Porges Polyvagal-Theorie zufolge besteht das parasympathische Nervensystem aus zwei Vagus-Schaltkreisen, die sich evolutionsgeschichtlich nacheinander entwickelt haben. Der Hirnnerv *Vagus* ermöglicht bidirektionale Kommunikation zwischen Gehirn und den inneren Organen. Der phylogenetisch ältere, *dorsale Vagus* ist bei den meisten Wirbeltieren zu finden und besteht hauptsächlich aus nicht myelinisierten Nervenpfaden. Er ist für die primäre Regulation der Organe unterhalb des Zwerchfells zuständig. Der neue, sogenannte *ventrale Vagus* ist nur bei Säugetieren zu finden. Seine myelinisierten (d. h. schnelleren und besser gesteu-

Sich sicher fühlen

erten) Nervenpfade regulieren die Organe oberhalb des Zwerchfells (Herz, Lunge, Bronchien). Zudem sind sie mit den Hirnnerven verbunden, welche die gestreiften Muskeln des Gesichts und des Kopfes steuern, die also die Fähigkeit zu hören (Mittelohrmuskeln), zu sprechen (Kehlkopf- und Rachenmuskeln) und zu mimischem Ausdruck (Gesichtsmuskeln) vermitteln und folglich für Verhaltensweisen sozialen Engagements eine wichtige Rolle spielen. Dieser neue *Säugetier-Vagus* kann die älteren autonomen Schaltkreise, den *dorsalen Vagus* und den

Sympathikus, welche für die Defensivstrategien des Shutdown-Verhaltens resp. der Kampf-/Flucht-Reaktion eine Rolle spielen, hemmen. Er beruhigt Herz und Lunge und dämpft die Ausschüttung von Stresshormonen. Dirigiert der *ventrale Vagus*, fühlen wir uns ruhig und entspannt und können uns prosozial verhalten. Dies geschieht jedoch nur, wenn unser autonomes Nervensystem intern und extern Sicherheit konstatiert. Der physiologische Zustand der Sicherheit ermöglicht uns soziale Zugewandtheit, Kontakt, Kommunikation und selbstberuhigende Verhaltensweisen. Dieser Zustand ist Voraussetzung für Spielen, Lernen, für Beziehung, Offenheit, Kreativität, Heilung und Wachstum. Wir Säugetiere können mittels sozialen Engagements unseren physiologischen Zustand regulieren. Wir sind soziale Wesen und auf Beziehung und Interaktion angewiesen. Der neue »kluge« Vagus beeinflusst soziale Interaktionen und positive soziale Interaktionen wiederum üben Einfluss auf die Vagusfunktion aus. Die für soziales Verhalten zuständigen neuronalen Pfade entsprechen denjenigen Pfaden, die Gesundheit, Wachstum und Genesung fördern (Porges, 2019).

PRI als neuronale Übung für soziales Engagement

Wir Menschen sind in der Lage, die sympathische Mobilisierung, die bei defensivem Kampf- oder Fluchtverhalten eine Rolle spielt, für das gemeinsame Spiel zu nutzen. Damit dieses nicht in Aggressivität umschlägt, braucht es Face-to-Face-Kommunikation. Wir verringern mit Hilfe unserer Stimme und unserer Mimik die Gefahr, dass unser Spielverhalten als aggressiv interpretiert wird. Zu bedenken ist jedoch, dass es Menschen mit den unterschiedlichsten klinischen Störungen oft schwerfällt, auf diese Weise zu spielen. Durch spielerische soziale Interaktion in einem von allen Beteiligten neurozeptiv als *sicher* eingestuftem Raum lassen sich die neuronalen Schaltkreise, welche Gefühle der Sicherheit unterstützen, jedoch trainieren. Dies kann bei Menschen mit mangelnder Erfahrung von heilsamen Beziehungen die Stabilisierung emotionaler Dysregulation fördern. Spiel, welches reziproke soziale Interaktionen fordert, ist somit auch ein neuronales **Einen geschützten Spielraum entstehen lassen**

Sich-Üben in der Nutzung des Systems für soziales Engagement. Und zu **Gefühle stabilisieren helfen** neuronalen Übungen, welche Erlebnisse innerer Sicherheit fördern, gehören u. a. auch Trommeln, Musizieren und Improvisieren in der Gruppe. Zudem können diese sozialen musikalischen Aktivitäten ein tiefes Gefühl der Freude und Verbundenheit unterstützen (Porges, 2019; Van der Kolk, 2017).

Therapeutische Präsenz

Für das Gefühl der Sicherheit ist die therapeutische Beziehung von zentraler Bedeutung. Porges Untersuchungen belegen, dass therapeutische Präsenz »eine notwendige Grundlage für die Entwicklung einer positiven therapeutischen Beziehung und eine unabdingbare Voraussetzung für empathische Kommunikation ist« (Porges, 2019, S.194). Therapeutische Präsenz bedeutet, dass sich Therapeuten während ihrer Arbeit mit ihrem ganzen Sein in die Arbeit einbringen, dabei für die Klient:innen offen und mit ihnen und im Dienste ihres Heilungsprozesses im gegenwärtigen Augenblick eingestimmt sind. Das erfordert einen geerdeten und zentrierten Zustand mit erweitertem Gewahrsein. Therapeutische Präsenz bewirkt, »dass sich der Klient »gesehen« und verstanden und so sicher fühlt, dass er in seinem eigenen Erleben und seiner Beziehung zum Therapeuten selbst präsent sein kann« (ebd., S.192). Durch eine Offenheit signalisierende und raumgebende Haltung, einen warmherzigen Gesichtsausdruck, eine warme, melodiose Stimme und eine einladende Mimik mit sanftem Blickkontakt **Aktive Haltung des Therapeuten**

signalisieren Therapeut.innen den Klient.innen Sicherheit, was regulierend auf deren neuronale Stressreaktionen wirkt. Diese Haltung aktiviert den *ventralen Vagus*-Schaltkreis und verringert Defensivtendenzen. Dies unterstützt die Fähigkeit der Klient.innen zu nicht-defensivem sozialem Engagement, wodurch sich ihre Reaktivität allmählich transformieren lässt. Die Selbsterforschung durch sozialen Kontakt wird gefördert, das Selbstverständnis vertieft und die Heilung unterstützt. Eine von Sicherheit geprägte Therapiesituation begünstigt zudem die Neuentwicklung neuronaler Pfade, was für die Heilung von Bindungsverletzungen sehr wichtig ist (Porges, 2019).

Schlussfolgerungen

Die Wirksamkeit von PRI basiert auf einer therapeutischen Grundhaltung, die sich durch Intersubjektivität, Wertschätzung, Offenheit, Absichtslosigkeit und beziehungsorientierte Zusammenarbeit auszeichnet. Der Therapeut bringt sich dabei als Individuum ins Kollektiv ein und beteiligt sich bei fortgeschrittenen Gruppen an der rhythmischen Interaktion, er trägt jedoch auch die Verantwortung für Struktur und Stabilität und bleibt im Zustand des erweiterten Gewahrseins. Die zwanzigjährige Erfahrung hat gezeigt, dass PRI eine von Sicherheit geprägte Therapiesituation und somit für die Patient.innen heilsame soziale Interaktionen und neuronale Weiterentwicklung unterstüt-

Rhythmische Kompetenzen

zen kann. Es ist eindrücklich zu erleben, wie schnell durch PRI Verbindung und Vertrauen in der Gruppe entstehen. Patient.innen teilen sich in einer offenen Weise mit, wie sie es sich zuvor in Gruppen nie getraut hätten. PRI fördert einen Gruppenprozess, bei dem Patient.innen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen und Bedürfnissen voneinander profitieren und zu einer Gemeinschaft zusammenwachsen können. Dies setzt selbstverständlich musikalische und therapeutische Fachkompetenz, eine das Gefühl der Sicherheit begünstigende therapeutische Präsenz und eine gewisse Rhythmusaffinität der Musiktherapeut.innen voraus.

Zusammen mit unzähligen Patient.innen hat der Autor das stabilisierende, belebende, stresslösende, gesundheitsfördernde, bindungs- und persönlichkeitsstärkende Potential von PRI erleben dürfen. Um die beschriebene Wirksamkeit und deren Voraussetzungen von PRI wissenschaftlich zu bestätigen, bedürfte es selbstverständlich systematischer Untersuchungen. Möge dieser persönliche Erfahrungsbericht dennoch andere Musiktherapeut.innen inspirieren und unterstützen.

Literatur

- Csikszentmihaly, Mihaly (2005). *Flow: Das Geheimnis des Glücks* (12. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Flatischler, Reinhard (2009a). *Rhythmus als Weg* (erw. Neuauflage). Essen: Synthesis.
- Flatischler, Reinhard (2009b). *TakeTiNa – Ur-Kraft Rhythmus: Kirsten Becker im Gespräch mit dem Begründer der TakeTiNa-Rhythmuspädagogik*. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, Hilarion und Orth, Ilse (Hg.) (1991). *Die neuen Kreativitätstherapien: Handbuch der Kunsttherapie* (2. Auflage, 2 Bände). Paderborn: Junfermann.
- Porges, Stephen W. (2019). *Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit* (3. Auflage). Lichtenau/Westf.: G. P. Probst.
- Van der Kolk, Bessel (2017). *Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann* (4. Auflage). Lichtenau/Westf.: G. P. Probst.



Dirk Kreuzer, Meersburg
info@musik-therapie.info



Elisabeth Wetzel, Meersburg
kontakt@elisabeth-wetzel.info