

13.08.2014: Taketina Workshop

Am letzten Wochenende hatten wir einen selbst organisierten Taketina-Workshop. Taketina ist eine Rhythmusarbeit und hat auf den ersten Blick gar nichts mit der Bewältigung von sozialen Ängsten zu tun. Ein Gruppenmitglied hatte es in einer psychosomatischen Klinik kennengelernt und brachte die Idee ein.

Erstmal zur Technik oder zum Ablauf. Martina Liesenhoff, die den Workshop anleitete, beschreibt den Prozess so:

Die Gruppe bildet einen Kreis, dessen Zentrum eine große Basstrommel (Surdo) bildet. Begonnen wird mit dem durchgängigen Sprechen einfacher Rhythmusilben ohne Bedeutungsinhalt, dazu erklingt die Basstrommel im Rhythmus des Sprechzyklus.

Besonderes Augenmerk wird auf die Wahrnehmung der einzelnen Rhythmusilben gelegt, die vom Sprechen in die körperliche Bewegung führen. Auf Basis der rhythmischen Stimme wird nach und nach ein Schrittrhythmus aufgebaut. Sind die Schritte stabil, kann eine weitere rhythmische Ebene in den Händen (aus Klatschern) die Schritte ergänzen. Auch hier führt stets die Stimme in die Bewegung.

Um spielerisches und freudvolles Probieren zu ermöglichen und das Erleben zu vertiefen, wechselt die Gruppe vom durchgängigen Sprechen zum Wechselgesang mit dem Leiter.

Das brasilianische Saiteninstrument Berimbau bringt einen perkussiven, obertonreichen Klang in den Raum, der zum Singen einlädt, während die Basstrommel den Schrittrhythmus unterstützt.

Während Schritte und Klatscher unverändert durchlaufen, beleuchtet der Gesang einmal die Ebene der Schritte, ein anderes Mal die der Klatscher, verbindet beide Ebenen miteinander oder konfrontiert sie und lässt lebendige Musik entstehen.

Dabei ist es unvermeidbar und gewollt, Erfahrungen mit Chaos und Ordnung, Drinsein und Draußensein - und allem, was sich daraus ergibt - zu machen, was jedem Teilnehmer seine ganz persönliche Rhythmus- und Erlebnisreise ermöglicht.

Was oberflächlich erstmal ganz harmonisch aussieht, ist auf tieferer Ebene ein unglaublich vielseitiges Lern- und Erfahrungsfeld. Und in diesem Erfahrungsfeld wird man mit vielen Themen von Angsterkrankungen konfrontiert. Über diese Konfrontation können neue Erfahrungen wachsen, die dann auch im Alltag eine positive Veränderung im Verhalten und in der Wahrnehmung bewirken können.

Ich möchte mal auf ein paar konkrete Erfahrungen eingehen, die in der Taketina Sitzung aufgetaucht sind und wie die im Zusammenhang mit sozialen Ängsten stehen.

Zuerst einmal die angenehme Seite: Man ist hier als Gruppe in einem positiven Kontakt. Die Gruppe ist im Fluss, in Bewegung und irgendwie in einer positiv getragenen Stimmung. Über den Rhythmus ist man im Kontakt. Und man ist Teil dieser Gruppe. Das ist bei sozialen Ängsten schonmal viel wert. Denn viele haben eher die Erfahrung verinnerlicht, dass Gruppe unangenehm ist und Stress bedeutet. Denn meist begegnen wir uns in Redegruppen und wer hier seine Defizite hat, fühlt sich isoliert. Und wenn die ganze Gruppe gelähmt ist, fühlt sich auch das nicht so angenehm an und kann Stress auslösen.

Da ist es gut, Gruppe mal angenehm in Bewegung zu erleben und so eine gute Gruppenerfahrung zu verinnerlichen. Die Trommel kann einen dabei erden und die Musik kann positive Emotionen und

Wohlgefühl fördern. Das obige Video kann einem diesen positiven Aspekt vermitteln. Es ist auch eine ganz archaische Erfahrung, die in unseren Genen steckt. Unsere Vorfahren haben durch Tanz und Gesang tranceartige Rituale gelebt, die Gefühle von tiefer Verbundenheit und gemeinsamer Kraft hervorriefen.

Wir sind in diesem Prozess dann aber auch gefordert. Denn es ist gar nicht so einfach, dem Rhythmus mit Stimme und Bewegung zu folgen. Das ist eine echte Lernaufgabe, die uns richtig fordert. Und hier werden wir schon mit einer sozialphobischen Einschränkung konfrontiert: Wer alles richtig machen will, wer nicht rausfallen oder auffallen möchte, setzt sich meist viel zu sehr unter Druck. Der kontrollierende Kopf will alles dafür tun, dass es gelingt und man sich sozusagen "normal" verhält. Im Sinne, ich tue das, was von mir erwartet wird.

Doch genau das geht schief. Hier bekommt mehr sehr eindrucksvoll ein Phänomen vorgeführt: Der bewusste Wille steht uns eher im Weg und sorgt für das Scheitern. Es gibt aber eine andere Ebene in uns, die in dieser Situation viel besser weiß, was zu tun ist und wie Lernen geschieht. Doch diese Ebene kann nur dann optimal lernen, wenn sie keinen Druck bekommt, wenn wir es geschehen lassen, anstatt es willentlich zu kontrollieren.

Viele kennen das von sozialen Ängsten: Wenn man sich keine Gedanken darüber macht, wie man geht, wie man trinkt oder wie man isst, dann funktioniert das alles sehr natürlich. Aber wenn wir Ängste aufbauen, dass wir vielleicht komisch wirken oder was falsch machen, fangen wir an, diese Sachen willentlich zu kontrollieren. Und dann sieht es tatsächlich komisch aus, dann gehen wir steif, dann fällt uns die Kartoffel von der Gabel, dann zittern wir beim Trinken oder verschlucken uns.

Taketina kann man also als Lernfeld sehen, sich wieder sein zu lassen, die bewusste Kontrolle wieder zu lösen. Dies ist natürlich kein leichter Veränderungsprozess, in der Regel braucht es viel Zeit, um dieses Loslassen und sich sein lassen zu erlernen. Das liegt in der Natur der Sache. Taketina kann uns hier aber gute Hinweise darauf geben, wie wir funktionieren und wo wir verkrampfen. Und es ist zugleich Übungsfeld, immer wieder locker zu lassen und diesen anderen Zustand kennenzulernen, in dem alles scheinbar mühelos entsteht. Denn erst, wenn wir eine Idee davon haben, was stimmiger ist, können wir auch im Alltag dieser Idee folgen.

Eine weitere Erfahrung ist die des Scheiterns. Beim Taketina werden wir zwangsläufig scheitern. Genau das ist auch gewollt. Taketina möchte uns mit dieser Erfahrung konfrontieren. Wir werden also rausfallen, kommen völlig durcheinander und landen im Chaos. Wie können wir damit umgehen?

Unsere Gruppenerfahrung ist es, dass viele sozial ängstliche Menschen hohe Erwartungen an sich selbst haben und mit dem Scheitern schlecht umgehen können. Auch ist es schwer, das Scheitern auszuhalten, wenn man ein geringes Selbstwertgefühl hat. Dann fühlt man sich schnell als ganze Person entwertet. Taketina wird einen hier also erstmal mit einer sehr unangenehmen oder schmerzlichen Erfahrung konfrontieren.

Es ist erstmal gut, dass einem das so bewusst wird: Ja, ich tue mich verdammt schwer mit diesem Scheitern. Und nachzuspüren, wie sich diese Erfahrung anfühlt. Und jetzt besteht auch die Chance, das Scheitern als ganz normalen Teil des Lernens akzeptieren zu lernen. Gelingen - scheitern - gelingen. Das ist der normale Lernprozess.

Viele sozialphobische Menschen erleben das Scheitern hingegen als großes Drama, was unbedingt vermieden werden muss. Aber so funktioniert kein Lernen und so muss man zwangsläufig in eine vermeidende bzw. angestrengt-zwanghafte Persönlichkeitsstruktur flüchten. Die Natürlichkeit des Scheiterns wieder in sein Leben zu integrieren und dann die eigene Lust spüren, es nochmal zu

versuchen, darum gehts. Und auch die Grenzen seiner Fähigkeiten zu akzeptieren. Also ruhig mal Pause zu machen, um sich zu erholen. Auf die Körpersignale zu hören, wann es zu viel wird und ebenso, wann wieder Lust entsteht.

Das ist sowieso grundsätzlich eine gute Lernerfahrung: Viele von Sozialphobie betroffene Menschen sind stark im Kopf. Sie versuchen, den Anforderungen des Lebens zu genügen, nicht aufzufallen, kompatibel zu sein. Es ist eine starke Außenorientierung, bei der das Gefühl für den eigenen Körper und die eigenen inneren Prozesse verloren ging. Aber hier geht es nun darum, wieder stärker sich selbst zu spüren und diesen Signalen zu folgen.

Aus diesem Grund wird wohl im Taketina bewusst auf äußere Motivatoren verzichtet, ganz im Gegensatz zur Verhaltenstherapie. Äußere Motivatoren, wie z.B. das Gelobtwerden, können schnell wieder dazu führen, dass wir tun, was von uns erwartet wird und das möglichst gut. So verlieren wir aber evtl. den Kontakt zu uns selbst.

Im Taketina steht ganz klar das eigene Erleben im Vordergrund, was möglichst unverfälscht erlebt und in den Sharing-Runden auch mitgeteilt werden kann. Es soll nicht irgend ein Ziel erreicht werden, wofür man dann Lob bekommt. Es geht also auch gar nicht darum, immer besser dem Rhythmus folgen zu können. Aber wenn es gelingt und man Spaß daran hat, dann ist auch das in Ordnung.

Diese Ziellosigkeit ist für viele erstmal schwierig zu leben, weil wir es alle gewohnt sind, auf ein Ziel und auf äußere Vorgaben hin zu lernen. Das natürliche Lernen aus Lust, Neugier und Interesse kennen wir eher noch aus der frühen Kindheit und das soll auch hier im Taketina wieder kultiviert werden.

Eine weitere Erfahrung ist das Herausfallen aus der Gruppe. Das ist ein ganz wesentliches sozialphobisches Thema. Man fällt aus einer Gruppe heraus und fühlt sich isoliert. Und oft ist es dann auch so, dass man keinen Anschluss mehr findet, wenn man erstmal rausgefallen ist. Wirklich rausgefallen ist man selten, aber man hat innerlich das Gefühl und das hält einen wie gefangen in diesem Zustand.

Auch im Taketina wird man immer wieder rausfallen, weil es einem nicht gelingt, im Rhythmus zu bleiben. Aber hier kann man die heilsame Erfahrung machen, immer wieder reinzukommen in den Rhythmus. Also nicht hängen zu bleiben in der Isolation. Man kann auch bewusst aus der Gruppe gehen, sich mal irgendwo im Raum hinlegen und sich ausruhen. Und wenn dann wieder natürlich eine Lust an Bewegung entsteht, kann man wieder hinein in die Gruppe und "mitspielen". Immer wieder diesen Wechsel zu erleben - rein - raus - rein - kann sehr heilsam sein. Ich kann das steuern, ich habe die Möglichkeit, mich zu verbinden und auch wieder aus dem Kontakt zu gehen.

Was ich dabei auch erleben kann: Es kann sehr angenehm sein, mal aus dem starken Kontakt auszusteigen und den Kontakt eher passiv zu genießen. Ich kann das Geschehen im Liegen auf mich wirken lassen und auch dabei meine Freude haben.

Übertragen auf eine Gesprächsgruppe bedeutet das: Ich bin im Zuhören genauso verbunden, wie auch, wenn ich was sage. Ich kann mich aus einer Diskussion mal innerlich etwas zurückziehen und dann wieder einsteigen. Ich lerne, mit diesen Zuständen zu spielen, ohne mich isoliert zu fühlen. Ich achte auf meine Bedürfnisse und lasse mich davon leiten.

Den Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung kann ich dabei auch lernen. Wir brauchen beides im Leben. Es ist schön, sich mal anzustrengen und etwas zu wollen. Und es ist gut, sich auszuruhen und sein zu lassen. Und damit nicht genug, manchmal erlebt man auch, dass man richtig viel tut, aber dabei entspannt ist und es alles ganz leicht geht. Dann ist man irgendwie gut im Fluß.

Oder eine ganz natürliche Kraft trägt einen. Dieses mühelose Tun ist eine ganz wertvolle Erfahrung, die wir auch im Alltag kultivieren können.

Taketina ist sicherlich nichts, wo man sich passiv berieseln lässt. Man ist schon gefordert in seinem ganzen Wesen und es ist gut, ein Interesse für sich und seine Erfahrung mitzubringen. Es geht darum, die lähmenden und einschränkenden Denk-, Gefühls- oder Verhaltensmustern zu erkennen, um mit ihnen in einen spielerischen Kontakt zu kommen und über sie hinauszuwachsen.

In den Sharing-Runden, wo die gemachten Erfahrungen ausgetauscht werden, können die Anleiter wertvolles Feedback geben, was einem helfen kann, mal etwas zu verändern oder neue Einsichten zu gewinnen.

Durch den Prozess des Taketina kann es passieren, dass man mit Vielem konfrontiert wird, was man im Alltag vermeidet. Wir haben unangenehme Erfahrungen gemacht. Und darüber sind Vermeidungsmuster entstanden. Wir sprechen z.B. niemanden mehr an, weil in dem Kontakt ja was Unangenehmes passieren könnte. Doch alle diese Vermeidungen machen uns starr und sehr eingeschränkt. Und sie produzieren viele Probleme der sozialen Phobie.

Diesen erstarrten Pudding mal wieder gut durchzurühren, um wieder handlungsfähiger zu werden und eine flexible Persönlichkeit aufzubauen, macht Sinn und ist Befreiung. Der Weg dahin ist immer gleich: Wir müssen uns wohl dosiert mit dem konfrontieren, was wir in der Regel vermeiden. Um dort neue positive Lernerfahrungen machen.

Von daher ist es nicht verwunderlich, dass im Prozess dann bei mir auch einige innere Bilder an frühe Kindheitstage auftauchen. Frühe Erfahrungen, die damals schon für Blockaden sorgten und die nun wieder angetriggert wurden. Wunderbar, wenn solche Erfahrungen jetzt nochmal revidiert werden können und so ihre stark einschränkende Wirkung verlieren. Denn wir sind ja auch nicht das Kind von damals geblieben. Heute als Erwachsene haben wir ja viel mehr Fähigkeiten, Schwierigkeiten zu meistern und kreativ auf das Leben zu reagieren.

Weblinks:

www.zelltanz.de - Ein Dank an Martina und Matthias die diesen Workshop ganz liebevoll und achtsam anleiteten.

-- Fred