

Einleitung

- 1. Let's play some music and create the process:
Selbstregulations- und Synchronisationsprozesse erleben, hören und gestalten**

- 2. Das kreative musikalische Selbst als Spiegel für ein Beraterisches Selbst - Verständnis**

- 3. Musik in der szenisch-kreativen Beratung und Supervision**
 - 3.1 Musikalische Wirkungskomponenten, mögliche Metaphern, Bilder und Themen**
 - 3.2 frei improvisierte Musik – komponierte Musik**
 - 3.3 Musikinstrumente – Übergänge von Nichtsprachlichem zur Sprache**
 1. Exkurs: Musiktherapie und Psychodrama
 2. Musikinstrumente als klingende Symbole
 3. Musikinstrumente als Resonanzkörper
 4. Arbeit mit der Stimme und dem stimmlichen Ausdruck im Coaching

- 4. Gedanken aus der Kleingruppenarbeit zum Ende des Workshops**

- 5. Literatur**

Christa Meyer-Gerlach

Praxis für Musik- &/ Psychotherapie,
Supervision, Coaching, Fortbildung
Susettestraße 11
22763 Hamburg
Tel. 040 – 419 128 81
praxis.meyer-gerlach@alice.de

Einleitung

In diesem workshop standen das Erleben und die frei Improvisierte Musik im Vordergrund: Zumeist unbewusste Synchronisationsprozesse zum Klingen, Erleben und Gestalten zu bringen, die sonst oft unbeachtet und quasi lautlos in Beratung, Therapie und Supervision permanent statt finden. Es lohnt sich, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, obwohl die Verführung und der Zeitdruck groß sind, sich schnellstens mit den von Klienten und Organisationen angebotenen Inhalten zu beschäftigen.

Ich hatte ganz unterschiedliche Musikinstrumente mitgebracht: afrikanische Trommeln, eine keltische Harfe, Shaker, Flöten und Zimbeln, Congas und eine Cajon, ein Streichpsalter, eine Cantele, meine Gitarre und einiges mehr. Außerdem waren im Gruppenraum des Institutes schon viele Musikinstrumente vorhanden.

Mir war es wichtig, dem Experimentieren und der großen Spielfreude der Teilnehmer Raum zu geben, die sich zu meiner Freude auch aus dem Prozess ergab.

Sowohl der theoretische Input als auch der Transfer zum Setting von Beratung und Supervision kamen somit etwas zu kurz.

Dies möchte ich an dieser Stelle nun nachholen.

1. Let's play some music and create the process: Selbstregulations- und Synchronisationsprozesse erleben, hören und gestalten

Im Zentrum des workshops stand – ausgehend von Winnicott's Konzept der 'ausreichend guten Mutter' und der modernen Säuglingsanalyse und Bindungsforschung (D. Stern et.al.) das WIE, das hochkomplexe Beziehungsgeschehen im gegenwärtigen Moment von Beratung, Supervision und Therapie. Dieser Prozess ist, im Gegensatz zu vereinbarten Inhalten und Aufträgen nie linear, sondern unterliegt einer ständigen Synchronisation und Rhythmisierung. Wenn alles gut läuft, gelingt dieser Prozess *gut genug*, weder asynchron noch hypersynchron, sondern ausbalanciert um einen Mittelbereich herum.

Daher können wir nicht nur Therapie-, sondern auch Beratungs- und Supervisionsprozesse als ein sehr leibliches beständiges Schwingen und Pulsieren, als ein zutiefst rhythmisches musikalisches Phänomen denken und begreifen.

Sowohl Berater und Supervisoren als auch Klienten, Teams und Organisationen sind *miteinander musizierende, sich synchronisierende schwingende Systeme*.

In der Regel greifen wir dabei auf unser implizites (unbewusstes), im Körper verankertes Beziehungswissen zurück, dass wir im Laufe unseres Lebens erwerben.

Dies ist vor allem dann von Bedeutung, wenn wir Supervisanden, Teams oder Organisationen in Krisen- und Entwicklungsprozessen begleiten.

Plassmann (PtJ 2/2013) beschreibt in seinem Artikel über prozessorientierte Psychotherapie vier Prozessmuster:

1. Mentalisierungsmuster betreffen die Regulation innerer Kommunikation zwischen Körperlichkeit, Emotion und Bewusstsein (von Supervisand & Supervisor)
2. Dialogmuster betreffen die Synchronisationsvorgänge der Dialogstruktur zweier oder mehrerer Partner in Bezug auf Wechselseitigkeit, Rhythmus und Tempo
3. Muster in der Regulierung der Emotionsstärke
4. Muster in der Regulierung der Emotionsqualität

Bei einem ins Stocken geratenen Transformationsprozess sei es zum einen Ziel, den Regulationsvorgängen wieder zu jenem eigenen Rhythmus zu verhelfen, den sie

brauchen, um wirksam zu sein, zum anderen aber auch, die Prozesswahrnehmung zu schulen und Prozesswissen zu erweitern, denn dies schafft den nötigen schöpferisch-kreativen Raum für Distanzierung und Selbstregulation.

Daher macht es auch für Berater und Supervisoren Sinn, neben den Inhalten, Themen, Aufträgen und Zielvereinbarungen dem im Hintergrund laufenden impliziten Beziehungswissen und den zumeist unbewussten Transformationsprozessen von permanenter Selbstregulation und Synchronisation (übrigens auch bei sich selbst) Aufmerksamkeit zu schenken.

Sie sind der Boden, auf dem Inhalte überhaupt erst bearbeitet, neu geordnet und transformiert werden können. Salopp formuliert: dann *groovt* es!

Eine Idee davon wollte ich in meinem workshop vermitteln – mit dem Experiment frei improvisierter Musik.

An dieser Stelle bietet sich ein kurzer Rückblick, eine kleine Prozessanalyse an.

Schon in unserer ersten Erwärmung, dem Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Musikinstrumente mit freier Bewegung im Raum, wurde deutlich, dass es eine große Neugier und Spielfreude gab.

Sehr schnell erklangen erste Dialoge - mit sich selbst und den verschiedenen Musikinstrumenten - sowie musikalische Begegnungen mit anderen TeilnehmerInnen. Bereits in diesem Spielen und Hören entstand ein Einschwingungs- und Synchronisationsprozess, ein kreativer Raum, indem genügend Vertrauen und Sicherheit (im Sinne von good enough) erlebt wurde für einen nächsten Schritt.

Hier ist schon eine erste Parallele zu Winnicott's Konzept zu erkennen.

In seinem Buch beschreibt er, was ein Säugling zur Entwicklung eines gesunden Selbst braucht: einen kreativen Raum (potential space), der von beiden Dialogpartnern erst noch gestaltet wird, quasi im Sinne einer Improvisation, der eine ausreichend gute, eine ausbalancierte Synchronisation und Selbstregulation im Kontakt erfordert. Darüber entsteht, wenn alles gut genug läuft, Sicherheit, Vertrauen und die zunehmende Fähigkeit, mit Frustrationen und Grenzen umzugehen. Sich sowohl als abgegrenztes eigenständiges Ich zu erleben und zugleich im Kontakt zu sein.

Das, was sonst in einem Beratungs- oder Supervisionsprozess nicht hörbar ist, aber ständig stattfindet, noch bevor überhaupt die Arbeit beginnt, erklang sozusagen in dieser ersten Erwärmung.

Unser nächster Schritt war eine Einstiegsrunde im Stuhlkreis, ein jeder mit einem Instrument zum Spielen und mit einer kleinen Geschichte, die er oder sie mit Musik verband.

Es wurde schnell klar: dass würde eine lange Runde werden, denn die Geschichten wollten erzählt und gehört werden! Sehnsuchtsvolle, traurige, berührende, lebendige und freudige sehr persönliche Geschichten mit Musik. Damit hatte ich nicht gerechnet.

Gleichzeitig machte sich leise Unruhe breit. Wie konnte das Erzählen und Zuhören also eingebettet werden in diesen 'kreativen Raum'? Die Lösung war wunderbarerweise schon da und brauchte von mir nur noch aufgegriffen zu werden: Wann immer jemand aus der Runde sein Instrument zum Klingen brachte und seine Geschichte erzählte, gab es musikalische Resonanz aus der Gruppe, von einem oder mehreren Zuhörern.

Oft unbewusst und nebenbei. Ich lud dazu ein, diese Impulse als eine nun bewusste kleine musikalische Improvisation erklingen zu lassen, quasi als Resonanz auf das Gesagte und

4

Gehörte.

Mal entstand so ein dynamischer groove, mal erklang eine sanfte oder auch brüchige Melodie.

Diese spontanen Spielpulse entstanden ganz frei als Resonanz aus der Situation heraus und so war sowohl jeder einzelne als auch die Gruppe eingebettet in einen Selbstregulations- und Synchronisationsprozess. Dieser Prozess enthielt nicht nur verbal, sondern auch auf einer körperlich-emotionalen nichtsprachlichen Ebene genau das, was es im jeweils aktuellen Moment brauchte, um die erzählten Erfahrungen zu verarbeiten, neu zu ordnen, zu verknüpfen und zu transformieren.

Es groovte, obwohl unsere Einstiegsrunde sehr lang war.

Und wieder: das freie musikalische Improvisieren hat das hörbar gemacht, was sowieso statt findet. Allerdings mit dem bedeutenden Unterschied, dass dieses freie Spiel ein aktiver kreativer schöpferischer Akt ist, der an sich schon einen Transformationsprozess einläutet.

Der nächste Schritt nach dieser erneuten *ausreichend guten* Erfahrung war das Bedürfnis nach einer gemeinsamen Gruppenimprovisation, dieses mal verbunden mit meiner Anregung, 'mit den Ohren zu spielen' und sich zunächst dem ganz eigenen Pulsieren zuzuwenden, bevor die Aufmerksamkeit nach außen in die Gruppe geht.

Mir ist diese wunderbare improvisierte Musik, die zunächst kein Ende nehmen wollte, noch sehr in Erinnerung geblieben. Alle musikalischen Wirkungskomponenten – Rhythmus, Klang, Melodie, Dynamik und Form – wurden ausgestaltet. Für mich waren viele *Now Moments* im Sinne Daniel Sterns hörbar und wir konnten *gleichzeitige und gegenseitige Präsenz* – Mutuality – erleben. Ein genügend guter Schwingungsprozess von beständiger Selbstregulation und Synchronisation in der Gruppe, der inspiriert und zu einer tiefen Zufriedenheit führen kann. In Beratungs- und Supervisionssituationen sind dies immer besondere Momente.

Um das in der Improvisation erlebte zu verdichten, zu versprachlichen und abzuschließen, gab es anstelle eines Sharings die Einladung, Assoziationen, Bilder, Körperwahrnehmungen oder Gefühle in Worte zu fassen und mit-zu-teilen.

Auch dies ein aufeinander bezogener intensiver Schwingungs- und Synchronisationsprozess – auch das ist Musik.

2. Das kreative musikalische Selbst als Spiegel für ein Beraterisches Selbst-Verständnis

Das Wesen von Musik ist ja, dass sie uns berührt, dass sie unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele ins Pulsieren, ins Schwingen bringt und dass wir, wenn wir miteinander ins Musizieren kommen, Resonanz und Synchronisation zugleich mit uns selbst und mit den anderen erleben. Darüber hinaus kann sie heilen, trösten, inspirieren, transformieren und neue Impulse freisetzen.

Daher war das Be- und Erleben eines kreativen musikalischen Selbst ein zweites wesentliches Anliegen – gerade auch, weil es immer wieder so viele Geschichten mit Musik gibt, die von Beschämung, Leistungsdruck und Bewertung handeln.

Womit wir endgültig beim Tagungsthema *good enough* angekommen wären.

In diesem workshop haben wir einen sicheren *kreativen Raum* – einen *potential space* - gestaltet, der genügend Sicherheit und Vertrauen bot, um sich zu trauen, in den eigenen schöpferisch-musikalischen Selbstaussdruck zu gehen. Good enough erfordert nämlich viel Mut, der auch noch in die Pause hinein und über den workshop hinaus wirkte und hörbar wurde.

Da wurde die Cajon entdeckt und wir durften teilhaben an einem fulminanten Trommelwirbel und Body Percussion, in der Pause erklangen sowohl gesungene Moritaten zur Gitarre als auch ein 'Long and windy road' als Ständchen.

Der wunderbare berührende Abschluss war dann am Ende der Fachtagung der Song einer workshop Teilnehmerin, auf dem Klavier begleitet, der schon in der Mittagspause erklang und für mich die Essenz all dessen war, womit wir uns in diesen zwei Tagen beschäftigt haben - the good enough counselor obviously is a musician inside.

Genau das wünsche ich mir auch, bildlich gesprochen, für einen Beratungsprozess: einen kreativen Raum gestalten, der uns und damit unsere Klienten zu einem *good enough* ermutigt.

3. Musik in der szenisch-kreativen Beratung und Supervision

Was wäre, gerade auch nach der Erfahrung und im Sinne dieses workshops, wenn wir Beratungs- und Supervisionsprozesse musikalisch denken würden?

Was wäre, wenn wir klanglich-rhythmische Dimensionen in unsere szenisch-kreative Arbeit mehr mit einbeziehen würden und auch Musikinstrumente bewusst als Symbole nutzen würden? Oder unsere Coachees und Supervisanden zum spielen einladen würden? Diese auditive Dimension fehlt bis jetzt im Psychodrama.

Was wäre, wenn wir dem Klang und dem Tempo einer Szene (und ihrer Dimensionen) mehr Aufmerksamkeit und Beachtung schenken würden?

Anlass gäbe es genug, müssen wir doch unserem Zeitgeist von immer knapper werdenden Ressourcen sowie beschleunigter und hochkomplexer Arbeits- und Lebensrhythmen eigenverantwortlich und angemessen begegnen. Multitasking, Zeitdruck, Monotonie und Störungen am Arbeitsplatz gelten nach wie vor als große Stressfaktoren. Wenn das keine 'musikalischen' Themen sind!

Ich werde versuchen, an dieser Stelle zumindest kurz ein paar meiner Gedanken als Anregung zur Verfügung stellen. Sie können in diesem Rahmen nur sehr oberflächlich und nicht vertiefend behandelt werden.

3.1. Musikalische Wirkungskomponenten, mögliche Metaphern und Themen

Die Wirkungskomponenten *Rhythmus*, *Klang*, *Melodie*, *Dynamik*, *Form* hat der schweizer Musik- und Gestalttherapeut Dr. Fritz Hegi-Portland ausführlich beschrieben.

Rhythmus wird nicht nur mit dem Kopf gemacht und erlebt, sondern mit dem ganzen Körper bis in die kleinsten Zellstrukturen und die neuronalen Netzwerke hinein.

Im Mutterleib erleben wir *Rhythmus* zunächst als Schwingungen und Pulsationen.

Körperliche Rhythmen scheinen selbstorganisatorisch statt zu finden.

Wir sind eingebettet in dynamische Wärmewellen und den Herzschlag der Mutter.

Es gibt zwei universale Rhythmen: der Zweiertakt ist mit der Rhythmik des Gehens und des Herzschlages verbunden, der Dreiertakt entstammt der Rhythmik des Atmens.

Auch die Wirkungskomponente *Klang* ist entwicklungspsychologisch sehr früh angelegt. Das Ohr ist das am frühesten entwickelte Sinnesorgan.

Klang und Rhythmus lassen eine Melodie entstehen. Über das Singen und das Spielen mit der Stimme finden Kleinkinder zu einer Melodie, zu ihrem Selbstaussdruck und zu ihrer Sprache.

Durch die *dynamische* Wirkungskomponente beginnen Rhythmus, Klang und Melodie zu leben, in Form von *Tempo* und *Lautstärke*. Mit der Dynamik kommt die Bewegung von sich gegenüberstehenden Kräften ins Spiel und entfaltet ihre Wirkung.

Es gibt zwei dynamische Entsprechungen (lauter und schneller, leiser und langsamer) und zwei dynamische Spannungen (langsamer aber lauter, schneller, aber leiser).

Die *Pause* ist ebenfalls ein sehr wichtiges dynamisches Element in der Musik. Sie ist nicht nur Zwischenraum von zwei Ereignissen, sondern sie ist selber ein Ereignis. Wer sie nicht so behandelt, verliert die Energie für die Ereignisse zwischen den Pausen.

In unserem Berufsalltag sind wir und unsere Supervisorinnen und Coaches nicht nur mit leiblichen Rhythmen (die wiederum eng mit emotionaler Bewegung verknüpft sind), sondern auch mit statischen zeitlichen Vorgaben konfrontiert.

Wir nehmen unglaublich viele Klänge und viel Lärm auf und bringen selber viel 'inneren' Lärm mit.

Die Melodie unserer Persönlichkeit, unsere Identität und die unserer Klienten kann womöglich nicht immer so erklingen, wie wir uns das wünschen.

All das schafft eine Dynamik und mitunter auch enorme Spannungen, und kann sich in allen Dimensionen einer Szene abbilden.

Die Wirkungskomponente *Form* ist ebenfalls einem steten Wandel unterzogen und bewegt sich zwischen festen Strukturen und Chaos. Im Psychodrama würden wir das als kreativen Zirkel bezeichnen.

Es lohnt sich also, Beratungs- und Supervisionsprozesse bewusst auch einmal unter dem Blickwinkel musikalischer Wirkungskomponenten zu betrachten und das auch durchaus aktiv als Metapher oder Intervention einfließen zu lassen.

Ein solcher Blickwinkel kann inspirieren, die Selbsterkenntnis fördern, Ressourcen freisetzen und die Fähigkeit zur Resilienz unterstützen.

Musikalische Metaphern und Bilder, die aus dem Prozess, der Resonanz und aus der freien Assoziation entstehen und das sinnliche Erleben anregen, könnten sein:

Wie klingt ihr Team/ihre Organisation?

Wie wird mit Lautstärke umgegangen?

das Team als Orchester – mit oder ohne Dirigent?

Wie würden sie den Rhythmus in ihrer Organisation/in Ihrem Team beschreiben?

Welche Dynamik herrscht vor?

Wie wird miteinander geredet? Ist die Form dafür eher strukturiert oder chaotisch?

Welche Musikkonzerte fällt Ihnen ein, um den momentanen Prozess/oder den Inhalt zu beschreiben?

Musikalische Themen in der Beratung können sein:

Rhythmus & Dynamik: Zeitmanagement, Effizienz, hohes Tempo, Pausen, Gesundheit ...

Klang & Dynamik: Lärmbelastung, Hören, Lauschen, Gefühle, Konflikte, Gesundheit

Melodie & Dynamik: Berufsrolle, Berufsidentität, Führungskräftecoaching, Stimme und Selbstaussdruck, Biographie, Kreativität ...

Form & Dynamik: Umstrukturierungsprozesse, Changemanagement, Team- und Organisationsentwicklung ...

3.2. frei improvisierte Musik – komponierte Musik

Die frei improvisierte Musik, die ja in der Musiktherapie Zuhause ist, provoziert freies, selbstbestimmtes Handeln. Der Spieler kann sich mit jeder Bewegung, die Klang auslöst, ursächlich fühlen und Resonanz erleben.

Sie eignet sich vor allem für fortbildungsorientierte workshops, die berufliche Selbsterfahrung, sowie die Aus- und Weiterbildung. Sie setzt vom Leiter fundiertes fachliches Wissen und musiktherapeutische Erfahrung und Kompetenz voraus.

Im freien Spiel der musiktherapeutischen Improvisation ist die Bedeutung der Ursächlichkeit der eigenen Handlung wichtiger für das Selbstempfinden eines Menschen, als die Kontrolle der Handlung.

Feedback und Resonanz eines Gegenübers unterstützen dies zusätzlich.

Nichtsdestotrotz kann sich für einen Teamprozess oder eine Organisationsentwicklung aber auch für ein Einzelcoaching durchaus eine angeleitete Improvisation anbieten, denn hier geht es nicht um ein musiktherapeutisches Setting, sondern vielleicht um eine neue Erfahrung im Team oder um das Bewusstwerden von Kommunikationsstrukturen.

Es ist schon mit einfachsten Mitteln und Alltagsgegenständen möglich, zu improvisieren. Und da ist vor allem die Kreativität der Teilnehmer gefragt. Allein das kann schon ein inspirierender Prozess sein.

Komponierte Musik (Musikkonserven) ist ein ganz großer Schlüssel zu unseren biographischen Erfahrungen.

Oft sind dort Schätze verborgen und sie müssen nur gehoben werden.

Außerdem ermöglicht sie einen großartigen genderspezifischen, interkulturellen Zugang und kann eine Brückenbauerin zu mehr Verständnis in unserer hoch globalisierten Gesellschaft sein, die sich ja auch in Teams und Organisationen widerspiegelt.

Hier ist viel Potential, das gerade auch für das Konzept der szenischen Diagnostik in kreativer Beratung und Supervision von Christoph Hutter genutzt werden könnte.

3.3. Musikinstrumente

1. Exkurs: Parallelen von Musiktherapie und Psychodrama

Musikinstrumente und psychodramatische Techniken wirken intensivierend und strukturierend, unterstützen die Fokussierung von Themen sowie den Transfer von Gelerntem ins Leben.

In beiden Verfahren gibt es interessante Parallelen, vor allem in Bezug auf Tele, Resonanz und Synchronisation (die neurobiologische Entdeckung der Spiegelnerven) sowie auf die Konzepte von Spontaneität und Kreativität, was dazu führt, dass sich auch musiktherapeutische Interventionen und vor allem Musikinstrumente als klingende Symbole sehr gut in die szenische Arbeit integrieren lassen.

Umgekehrt kann die Musiktherapie außerordentlich von der psychodramatischen Struktur und der szenischen Arbeit auf der Bühne profitieren.

Eine genauere Beschreibung und eine Fülle von Anregungen auch zu den weiter unten genannten Punkten, allerdings bezogen auf das Format Therapie, gibt es in dem Buch Musiktherapie und Psychodrama von Heidi Fausch-Pfister.

Die Improvisation als spontane, kreative und spielerische Antwort auf Unvorhergesehenes ist in beiden Methoden zentral.

2. Musikinstrumente als klingende Symbole

Die vielseitigen Bedeutungen und Funktionen von Musikinstrumenten eignen sich besonders gut als Rollenträger in psychodramatischen Interventionen.

Musikinstrumente können auf vielfältige Weise symbolisch eingesetzt und auch spielerisch zum Klingen gebracht werden. Zum Beispiel können Verdrängung und Projektion in einer Szene oder bei einem Szenenwechsel spielerisch hörbar gemacht werden, ohne moralisierend zu wirken.

Auch ein Rollencluster kann mit Musikinstrumenten symbolisiert und zum Klingen gebracht werden. Im Spielen könne mehrere Instrumente gleichzeitig erklingen, was beim Sprechen zumeist schwierig ist.

Musikinstrumente können zur Erwärmung, im Rollentausch und Rollenwechsel oder beim Doppeln und Spiegeln eingesetzt werden.

Ein soziales Atom kann als Beziehungsorchester, das kulturelle Atom als Kulturorchester aufgestellt, gespielt oder auch nur imaginiert werden.

3. Musikinstrumente als Resonanzkörper

Musikinstrumente haben oft eine Spiegelfunktion für die eigene Befindlichkeit und geben dem Spieler eine direkte ursächliche Resonanz jenseits von Gedanken und Kognitionen. Musikinstrumente bringen die leibliche und emotionale Ebene ins Gewahrsein, die auch im Format von Supervision und Beratung unbedingt mit einbezogen werden sollte. Nicht zuletzt auch im Sinne einer gesunden Psychohygiene aller am Beratungsprozess Beteiligten.

Musikinstrumente können auch gute Geburtshelfer sein, um längst vergessene Ressourcen zu aktivieren oder einen ins Stocken geratenen Transformationsprozess wieder in Fluss bringen.

Wer damit im Setting von Beratung und Supervision nicht nur symbolisch, sondern auch klanglich arbeiten möchte, dem empfehle ich, auf die Hochwertigkeit der Instrumente in Bezug auf die Schwingungs- und Klangqualität zu achten. Eigene Erfahrung im Umgang mit Musikinstrumenten und frei improvisierter Musik sollte selbstverständlich sein.

Klangerfahrung ist vor allem direkte leiborientierte Resonanz-Erfahrung.

4. Arbeit mit der Stimme und dem stimmlichen Ausdruck im Coaching

Die Stimme ist das Musikinstrument, was jeder Mensch in sich trägt und ein Symbol für unseren Selbstaussdruck. 'Ich kann nicht singen' ist ein häufiger Satz, wenn Menschen die Einladung bekommen, sich mit ihrer Stimme zu zeigen.

Im Klang der Stimme bündelt sich oft unsere Identitätsentwicklung mit all unseren biographischen Erfahrungen. Daher braucht die Arbeit mit diesem ureigenen Musikinstrument Behutsamkeit, Sensibilität und ausreichend gesangliche und beraterische Erfahrung. Stimmarbeit, z.B. im Auftritt- oder auch Führungskräftecoaching, ist ein spezielles Feld, was ich hier nicht weiter vertiefen, aber der Vollständigkeit halber erwähnen möchte.

4. Gedanken zum Einsatz von Musik aus den Kleingruppen zum Ende des workshops

- Einstiegssituationen: sich mit Musikinstrumenten vorstellen.
Wärst Du ein Instrument, was wärst Du dann?
Welches Instrument würde Dein bester Freund für Dich auswählen
eine klanglich-rhythmische Erwärmung mit Alltagsgegenständen, z.B. Schlüsseln,
Geschirr, Gläsern, Body Percussion
- das Nichtsprachliche ist eine Chance
- hilfreich für die Diagnostik Musik und Musikinstrumente zur Gestaltung von Kommunikationsstrukturen
- durch das Spielen weiß ich, wie es mir geht – das Musikinstrument als Spiegel
- durch das gemeinsame Improvisieren verändern sich die Machtverhältnisse zwischen Supervisand und Supervisor
- Musik macht die Kommunikation spontaner, auch auf Seiten des Beraters
- das Protagonistenspiel als 'Klangdrama'
- Musik in der Erwärmung als 'grounding', wenn starke Spannungen spürbar sind

5. Literatur

Baier, G. (2001): Rhythmus. Tanz in Körper und Gehirn. Rowohlt Verlag Hamburg

Bauer, J. (2007): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 9. Aufl. Piper Verlag München

Fausch-Pfister, H. (2011): Musiktherapie und Psychodrama. Reichert Verlag Wiesbaden

Geo Zeitschrift (3/2007): Glückserlebnis Singen. Gruner & Jahr Verlag, Hamburg

Geo wissen Nr. 36 (2005): Zeit. Das ewige Rätsel. Gruner & Jahr Verlag, Hamburg

Gindl, A. (2002): Anklang. Die Resonanz der Seele. Über ein Grundprinzip therapeutischer Beziehung. Jungfermann Verlag Paderborn

Hammer, C., Gienanth, M. von, Dr. phil. (2010): Verändern, was wir fühlen. Interview mit Dr. Julie Henderson. In: *Buddhismus aktuell*4/10, 28-31

Hegi, F. (1998): Übergänge zwischen Sprach und Musik. Die Wirkungskomponenten der Musiktherapie. Jungfermann Verlag, Paderborn

Henderson, J. (2003): Das Buch vom Summen. The Hum Book. AJZ Verlag Bielefeld

Hutter, C. (2012): Psychodramatische Diagnostik in Supervision und Coaching. Unveröffentlicht. Skript zum Theorieseminar WSV/C SVT2.8 am ISI Hamburg

Meyer-Gerlach, C. (2006): Rhythmus als lebensgestaltendes Prinzip. Musik und Körperbewusstsein. *Unveröffentlichtes Vortragsskript*

Meyer-Gerlach, C. (2013): Der Leib in der szenisch-kreativen Supervision und im Coaching. *Unveröffentlichte Abschlussarbeit WB Supervisor/Coach am ISI Hamburg*

Plassmann, R. (2013): Prozessorientierte Psychotherapie. In: *Psychotherapeutenjournal 2/2013*, 131-137

Psychologie Heute (6/2005): Die Weisheit des Körpers. Wie Biorhythmen unser Wohlbefinden beeinflussen und warum Pausen so wichtig sind. Beltz Verlag, Weinheim

Roßlenbroich, B. (1994): Die rhythmische Organisation des Menschen. Aus der chronobiologischen Forschung. Verlag Freies Geistesleben Stuttgart

Rothschild, B. (2002): Der Körper erinnert sich. Die Physiologie des Traumas und der Traumabehandlung. Synthesis Verlag Essen

Schmidt-Lelleck, C. Dr. phil. (2009): Life-Coaching als Anleitung zur Selbstsorge. In *Birgmeier* (Hg): Coaching-Wissen. VS Verlag Wiesbaden

Spitzer, M. (2003): Musik im Kopf. Hören, Musikzieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk. Schattauer Verlag Stuttgart

Stern, D.N. et al. (2012): Veränderungsprozesse – ein integratives Paradigma. Brandes und Apsel Verlag Frankfurt

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2010) (HG): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. Erw. Aufl. Hans Huber Verlag Bern

Weiss, H., Harrer, M., Dietz, Th. (2010): Das Achtsamkeitsbuch. 2. Aufl. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart

Wemhöner, H. (2012): Sekundär Traumatisierte in der Supervision. In: *Supervision. Mensch, Arbeit, Organisation. Heft 2*, 22-25

Winnicott, D.W. (2012): Vom Spiel zur Kreativität. Fachbuch Klett-Cotta Verlag