

# TaKeTiNa

## und die Kunst, sich im Loslassen zu finden

Der von Reinhard Flatischler entwickelte musikalische Gruppenprozess TaKeTiNa ermöglicht, sich dem Rhythmus zu überlassen und in ein Körpergefühl einzutauchen, wie wir es als spielende Kinder kannten. Warum das funktioniert, und wie das mit unserem Denken, der Selbstkontrolle und unserem Ich zusammenhängt, erläutern hier der Göttinger Gehirnforscher Gerald Hüther und die Münchner Musikerin und Rhythmus-Pädagogin Sabine Bundschu

VON GERALD HÜTHER UND SABINE BUNDSCHU



FOTO: © SABINE BUNDSCHU

Das Denken wird in unserem Kulturkreis noch immer als die wichtigste Funktion des menschlichen Gehirns betrachtet. Descartes' »cogito, ergo sum« (Ich denke, also bin ich) ist Ausdruck und Ausgangspunkt dieser Vorstellung.

Diese Überzeugung ist jedoch, so fraglich sie vielleicht schon immer war, in den letzten Jahren auch durch Erkenntnisse der Hirnforschung in Frage gestellt worden. Neurobiologen konnten nämlich zeigen, dass während der frühen Phasen der Entwicklung des Gehirns aus dem Körper Signalmuster ans Gehirn weitergeleitet werden, nach denen sich das Gehirn dann strukturiert. Demnach sind es primär Körpererfahrungen, die das Gehirn strukturieren, jedenfalls in seinen älteren, tiefer liegenden Bereichen.

Die primäre Aufgabe dieser bereits vor der Geburt und während der frühen Kindheit herausgeformten Hirnbereiche ist die Integration, Koordination und Harmonisierung der im Körper ablaufenden Prozesse. Sie lenken und steuern die motorischen Leistungen beim sich Bewegen, Singen und Tanzen, später auch beim Sprechen. Das ist das Fundament. Erst danach werden die in der Beziehung des Kindes zur Außenwelt gemachten Erfahrungen zur wichtigsten strukturierenden Kraft. Das gilt insbesondere für die Erfahrungen des Kindes zu seinen primären Bezugspersonen. Die Gestaltung der Beziehungen zur äußeren Welt und vor allem zu diesen Bezugspersonen ist nun die wichtigste Aufgabe des sich entwickelnden Gehirns.

### Denken und Identität

Das Denken spielt während dieser frühen Phasen der Hirnentwicklung noch keine Rolle. Das kindliche Gehirn wird in dieser Zeit noch ausschließlich durch eigene Erfahrungen strukturiert, die am eigenen Körper gemacht werden und in der unmittelbaren Beziehung zu den Objekten und Personen in der Außenwelt. Erst mit dem

Spracherwerb und der sich parallel dazu herausbildenden Fähigkeit zum symbolischen Denken gewinnen nun auch die eigenen, selbst entwickelten Gedanken, Vorstellungen und Überzeugungen des Kindes an strukturierender Kraft. Das zeigt sich im Ausreifen der neuronalen Verschaltungsmuster in dem sich am langsamsten entwickelnden und komplexesten Bereich des Großhirns, vor allem in seinem Frontallappen (präfrontaler Kortex).

Aber auch diese eigenen Gedanken, Vorstellungen und Überzeugungen sind kein Selbstzweck, sondern sie dienen einer nun für den Rest des Lebens fortwährend neu zu bewältigenden Aufgabe: zu stabilisieren, was die betreffende Person als ihr zugehörig betrachtet. Was sie aufgrund ihrer bisher gemachten Erfahrungen als wichtig, brauchbar und nützlich betrachtet, um ihre Identität aufrecht zu erhalten.

Erst jetzt wird deutlich, was Descartes' Erkenntnis »ich denke, also bin ich« wirklich bedeutet: Wenn ich aufhöre zu denken, löst sich automatisch all das auf, was ich bisher an Denkanstrengungen zur Stabilisierung meiner eigenen Identität unternommen habe. Die allein durch das Denken aufrecht erhaltene Vorstellung vom eigenen Ich verschwindet. Übrig bleiben all jene Anteile der eigenen Identität, die nicht durch das eigene Denken gestützt und stabilisiert werden. Das sind die im Verlauf der bisherigen Entwicklung mit dem eigenen Körper und in der unmittelbaren Beziehung zu anderen Menschen und der äußeren Welt gemachten Erfahrungen. Wenn es uns gelingt, uns durch das Loslassen der ich-bezogenen Gedanken und Vorstellungen wiederzufinden, fühlt sich das sehr befreiend an. Nur wenige Menschen in unserem Kulturkreis kennen dieses Gefühl. Die meisten haben Angst davor, sich in diesem Prozess des Loslassens zu verlieren.

### Ich-Verlust

TaKeTiNa ist ein von dem österreichischen Komponisten und Perkussionisten Reinhard Flatischler entwickeltes, körper- und beziehungsorientiertes Verfahren. Er ermöglicht den Teilnehmern, sich ohne Angst, fast spielerisch von ihren ich-stabilisierenden Vorstellungen zu lösen. Man verliert dabei sein Ich bzw. all das, was man dafür gehalten hat. Zwangsläufig stellt sich dabei ein Zustand ein, in dem man wieder auf sein authentisches Selbst zurückgeführt und so mit sich selbst verbunden wird. Eine zentrale Erfahrung dieses authentischen Selbst ist Rhythmus. Der eigene Herzschlag und später die Atmung haben unser Gehirn auf diesen Rhythmus geprägt. TaKeTiNa knüpft an die Sehnsucht des Menschen an, sich als rhythmisches Wesen zu empfinden. Es ermöglicht, den Zugang zum eigen-

en musikalischen und menschlichen Potenzial. Die Teilnehmer erfahren und spüren dabei auch, was im Weg steht, sich dem eigenen innewohnenden Rhythmus hinzugeben.

Eine TaKeTiNa-Session findet im Kreis statt und beginnt mit Musik. Durch die Musik werden die Teilnehmer non-verbal in



Wir sehnen uns danach loszulassen und uns im Rhythmus wiederzufinden

die Welt des Rhythmus eingeführt – ihr Instrument ist ihr Körper. Den Anfang macht dabei die Stimme. Sie spricht bestimmte Silben, auf denen die Schritte erfolgen. Auf andere, rhythmisch meist schwierigere Stellen (off-beat) kommen dann die Klatscher. Die Schritte repräsentieren die Basis und das Geschehenlassen. Die Klatscher stehen für die Ebene des willentlichen Handelns. Wenn mittels der gesprochenen Silben die Schritte und Klatscher aufgebaut sind, entfernt sich die Stimme von der Struktur. Dann wird mit sogenanntem »Call-Response« Singen eine neue Ebene der Gestaltung geschaffen. Spätestens jetzt wird es auch eine Ebene zu viel, um alles im Griff zu haben, es verstehen oder kontrollieren zu können. Genau das ist die Voraussetzung dafür, dass das Denken aufhört. Fehler machen ist kein Problem. Solange man wach genug ist, sie zu bemerken und »auf-zuhören«. Beim TaKeTiNa lernt man mit dem Körper und schult auch das Bewusstsein. Ziel ist dabei nicht, die vorgegebenen Rhythmen zu erlernen, sondern sich in ihnen gedankenverloren zu erleben. Es geht hier weniger darum, etwas zu leisten, als sich und den eigenen Körper, die bisherige Begrenzung und die neu entstehende Freiheit zu spüren. Die Auswirkungen der internalisierten Muster in Körper und Geist auf das Leben zeigen sich hier sehr unmittelbar und direkt. Sie in diesem Rahmen spüren zu können, kann zu äußerst heilsamen Erlebnissen führen.

### Sich dem Rhythmus hingeben

In TaKeTiNa findet jeder sein eigenes Lerntempo. Bei den meisten Teilnehmern taucht über kurz oder lang etwas auf, das sie hindert, sich dem Rhythmus völlig hinzugeben. Die auftretenden Verhaltensmuster sind er-

fahrbar, körperlich spürbar und machen deutlich, wo das Loslassen von alten Denkmustern und Kontrollzwängen noch besonders schwer fällt.

Nun gilt es herauszufinden, was dem eigenen Prozess hilft und ihn unterstützt. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten. Manche empfinden es als zutiefst heilend, sich in die Mitte des Kreises neben die tiefe Basstrommel zu legen: Dort fühlen sie sich wie Mutterleib, angebunden und getragen von etwas Größerem. Manche haben gravierende Erlebnisse im Weglassen einer Ebene, beispielsweise der Klatscher und gehen in einer soliden Basis (der Schritte) auf. Andere wiederum entdecken, dass ihr Körper diese Strukturen und Bewegungen schon kennt und sie von selbst ausführt. Die nächsten erleben ihre Stimme als ein eigenes Ausdrucksmittel jenseits von Worten.

Wie auch immer die Teilnehmer diesen Weg zu sich selbst finden, die entscheidende Voraussetzung ist dabei das Loslassen der ihr Denken, Handeln und oft sogar ihr Fühlen bisher bestimmenden, ich-bezogenen, ich-stabilisierenden Gedanken, Vorstellungen und Überzeugungen. Es gibt viele verschiedene Methoden, um das zu erreichen. In manchen Kulturkreisen sind sie Bestandteil des traditionellen sozialen Lebens. Für unseren Kulturkreis scheint TaKeTiNa gut zu passen, weil es die kognitiven Bereiche des Gehirns überfordert. Statt diesen überlassen wir den durch eigene authentische Körper- und Beziehungserfahrungen strukturierten Bereichen des Gehirns die Führung und verlieren uns im Erleben von Rhythmus, eigener Bewegung und sozialer Resonanz.



SABINE BUNDSCHU, Jg. 59, Schauspielerin, Sängerin, Musikerin und Sprecherin mit 25 Jahren Bühnen- und TV-Erfahrung (u.a. für Udo Lindenberg, Nina Hagen, Ron Williams, Thomas Gottschalk). Eigene CDs.

Ausbildung bei Reinhard Flatischler und Wolf Bünig. Zusammenarbeit mit Wolf Bünig im ZIST. Seit 15 Jahren Gruppenleitung und Coaching in Sachen Musik, Stimme und Rhythmus. [www.SabineBundschu.de](http://www.SabineBundschu.de)



PROF. DR. GERALD HÜTHER, Jg. 51, ist Neurobiologe und leitet die Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung an der Universität Göttingen. Wissenschaftlich befaßt er sich

mit dem Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, mit den Auswirkungen von Angst und Stress und der Bedeutung emotionaler Reaktionen. Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher und populärwissenschaftlicher Publikationen. [www.win-future.de](http://www.win-future.de)