

Martina Baumann, Uwe Loda

Bodysongs – Musik, die in uns lebt

Körpermusik als Embodiment
in therapeutischer Praxis

Mit einem Geleitwort von Maja Storch
und einem Vorwort von Andreas Gerber

2023

Inhalt

Geleitwort von Maja Storch	9
Vorwort von Andreas Gerber	11
Einleitung	12
Teil 1: Rahmungen	17
1 Verortung	18
Was sind Bodysongs?	18
Musikalisches Embodiment	19
Was ist Körpermusik?	20
<i>Körpermusik ist Menschheitssprache</i>	21
<i>Körpermusik ist Muttersprache</i>	21
<i>Körpermusik in der Musiktherapie</i>	22
<i>Körpermusik ist psychosomatischer Gesundheitserreger</i>	22
Betriebsklima und Gesundheit	24
»Betriebsklima« als Metapher für psychosomatische Gesundheit	24
Weitere Perspektiven zum Verständnis von Gesundheit	25
Die Resonanzachsen nach Hartmut Rosa	26
2 Zutaten der Körpermusik – ein Feld ansteckender Gesundheit	29
Rhythmus – am Anfang war der Groove	29
Singen – »forever young«	32
Spielen – frei und verbunden	35
Ruhens – »sound of silence«	39
Teilen – alles ist willkommen	41
Der Kreis – die Mischung macht's	42
Teil 2: Praxisfelder	45
Wie Körpermusik und Bodysongs sich in unseren Praxisfeldern ereignen – und gelingen können	46

3	Gesundheitserregende Körpermusikspiele	48
	Spiele für einen guten Anfang	49
	<i>Mitmachen</i>	49
	»Call and Response« aus dem Atem	50
	»Call and Response« aus dem Beat	52
	<i>Freunde finden</i>	54
	»Forget the Police«	56
	»Betreutes Fluchen«	58
	»Cogito ergo sum« – <i>ich summe, also bin ich</i>	60
	Vertiefende Stimmspiele	62
	<i>Verlautbarung in drei Schritten</i>	62
	»Schattensingen«	64
	<i>Duo-Singspiel in fünf Stufen</i>	65
	<i>Duo-Singspiel in fünf Stufen für eine Gruppe mit Solisten</i> ...	67
	<i>Die »Rhythm Sound Machine«</i>	68
	»Circle Singing«	70
4	Die Universen der Bodypercussion und ihre Verknüpfung mit Liedern	74
	Einführung in die Bodypercussion	74
	<i>Was ist Bodypercussion?</i>	74
	<i>Bodypercussion – eine alte Sprache des Körpers</i>	75
	<i>Bodypercussion und Lieder – unsere ersten Experimente</i>	75
	<i>Wie Bodypercussion Wirkung zeigt</i>	76
	Spielformen der Bodypercussion	79
	<i>Die Bodypercussion-Sprache</i>	80
	<i>Die Spielform »Kaskadien« – ein Hauch von Keith Terry</i>	81
	<i>Das Bruniversum</i>	86
	<i>Der QPA-Style</i>	92
	<i>Rhythmische Schrittmuster als Basis für Bodysongs und Körperstimmspiele</i>	96
5	Bodysongs	103
	Lieder als Blumen im Garten der Musik	103
	»Nur Mut« – <i>Wie Bodysongs einladen, ermutigen und anstecken</i>	104
	»Ein kleines Lied«	107
	»Spirit of the Wind« – <i>Checkpoints und wie ein Bodysong seinen Weg in ein therapeutisches Setting findet</i>	109

<i>Wie wir Bedenken und Ängsten vor aktiver Musikbeteiligung begegnen</i>	109
<i>Der Vorhang geht auf für »Spirit of the Wind«</i> – <i>Wie wir einen Bodysong lernen können</i>	113
»Ich nehme mir die Zeit« – Bodysongs und Ordnungszustände (States)	119
<i>Bodysongs verwandeln auf die sanfte Tour</i>	122
»Ich lass mich in Ruhe« – raus aus der Anstrengung	124
<i>»Mach das Jetzt zum roten Faden«</i>	125
<i>»Du machst nichts falsch in deinem Leben«</i>	127
»Be still my soul« – ein rhythmusbasierter und tranceinduzierender Bodysong	130
<i>Bitte ein Lied – wir haben was zu verdauen!</i>	131
<i>Das Phänomen Trance in einem rhythmusbasierten Bodysong</i>	134
»Ich bin schön, wenn ich singe« – neue Räume nach Traumaerleben	135
»Nach und nach kommen alle Dinge zur Ruhe« – Bodysongs und die energetische Wirkung des Klopfens	142
<i>Was geschieht, wenn wir mit Klopf- und Stimulationstechniken arbeiten?</i>	145
<i>Bodysounds: Berühren – Bewegen – Begleiten</i>	146
»In mir klopft es« – die Tragkraft von Bodysongs in Zeiten der Trauer	147
»Salaleo« – Körpermusik als Kulturträger	152
<i>Spielen mit gezielter Verstörung – wofür ist es gut?</i>	154
<i>Einfach ist sexy</i>	156
<i>Wenn Leichtigkeit und Tiefe zusammenkommen</i>	157
»Sei willkommen!« – Körpermusik und Bodysongs in Playshops und Seminaren	159
<i>»Es darf sein, das was ist«</i>	164
<i>»Herzensweite«</i>	167
6 Selbstgeschöpfte Bodysongs	170
<i>Wie wir innere Anteile zum Klingen bringen</i>	171
Frau F. – <i>Wie ein therapeutischer Prozess in einen Circle Song mündet</i>	177
Die <i>»Problem-Lösungs-Gasse«</i>	181
<i>Musik, die in uns wohnt</i>	184

Transfer, Nachhaltigkeit und Selbstmanagement mit musikalischem Embodiment	191
Bodysongs – hilfreiche Begleiter auf Schritt und Tritt	196
7 Grundannahmen und Haltungen der Körpermusik als Gesundheitserreger	203
8 Ausblick	206
Was hat sich bisher ereignet?	206
Wie Körpermusik anschlussfähig ist – Transfererfahrungen von Kolleg:innen	207
Wie könnte es weitergehen? – Resümee und Blick in die Zukunft	214
Danksagung	218
Literatur	220
Zitierte oder abgebildete Liedtexte und Noten	226
Empfohlene weiterführende Noten- und Liederbücher	227
Webseiten der Komponist:innen	227
Über die Autorin und den Autor	228

Geleitwort

Potzblitz, was für ein Buch!

Noch nie in meiner ganzen Laufbahn als Psychologin ist mir jemals eine Übung für »betreutes Fluchen« (S. 58) begegnet. Diese Übung beinhaltet ganz viel von dem, was dieses Buch auszeichnet. Sie ist außergewöhnlich und überraschend. Sie zeigt, dass Martina Baumann und Uwe Loda keine Angst vor Tabubrüchen haben. Sie beweist auch, wie sorgfältig und liebevoll die beiden ihre Klientel an die Hand nehmen, um sie mit sich selbst und ihrem Körper in Kontakt zu bringen. Und: Die Übung ist mit Sicherheit lustig, befreiend und enthemmend.

Baumann und Loda erweitern die allgemeine Embodiment-Thematik, die glücklicherweise mittlerweile immer mehr Interesse erfährt, um den musikalischen Aspekt. Aufgrund meiner Erfahrung kann ich mit Fug und Recht behaupten, dass die Möglichkeit, sich mit Musik auf den Heilungsweg zu machen, eine unerlässliche Ressource darstellt. Da in unserer Kultur der freie Körperausdruck, der natürliche Bewegungsdrang und der Gebrauch der Stimme den kreatürlich-spontanen Kindern abtrainiert wird (»Sitz endlich still, gib Ruhe, sei leise!«), steht man in der Psychotherapie vor der Aufgabe, diese verschütteten Ressourcen wieder freizulegen.

Baumann und Loda kriegen das hin und zwar mit äußerstem Feingefühl und ausgeprägter Sanftheit. Wenn ich mir vorstelle, als gehemmter Mensch bei ihnen in einer Bodysong-Gruppe mitzumachen, dann könnte ich mich ihrer Führung vorbehaltlos anvertrauen, denn die Beschreibungen ihrer Vorgehensweise sind von Rücksicht und Behutsamkeit geprägt. Natürlich dürfen viele Übungen in Lebenslust und Ausgelassenheit münden, aber auf dem Weg dahin muss man nie einen Schritt gehen, der ungute Gefühle hinterlassen würde.

Dieses Buch ist ein Fundus-Buch. Baumann und Loda teilen darin ein Lebenswerk mit uns. Wer sich professionell mit Musik, Tanz und Körperarbeit beschäftigt, wird Übungen in Hülle und Fülle finden. Die Anleitungen zu den Übungen sind so präzise, dass man sofort damit arbeiten kann. Darum wird dieses Buch vermutlich bei

allen Profis mit vielen Klebe-Markierungen versehen und heftig benutzt werden.

Auch wissenschaftlich-theoretisch Interessierte kommen auf ihre Rechnung, denn Baumann und Loda haben die wesentliche Literatur zur ihrer Thematik aufbereitet. Wer mal ganz schnell zur Orientierung schmökern möchte, dem empfehle ich die Darstellung der Fallgeschichte von Frau F. auf Seite 177. Man sieht hier bestens, wie die Autorin und der Autor den individuellen Bodysong einer Patientin erarbeiten, ihn mit Hilfe der Gruppe ausformen und gestalten und wie sie den Übergang zum Selbstmanagement außerhalb des geschützten Raumes der Gruppe herstellen.

Die Embodiment-Ansätze genauso wie die Musik- und Tanztherapie sind durch dieses Buch um eine ganz entscheidende Etappe weitergekommen. Es ist überflüssig, diesem Buch viele Lesende zu wünschen (was ich natürlich trotzdem tue), denn ich bin überzeugt, es wird sich von alleine durchsetzen, einfach deswegen, weil es saugut ist.

Potzblitz, Martina Baumann und Uwe Loda, ich gratuliere! Musikalisch wäre das ein Trommelwirbel mit Tusch.

*Maja Storch
Zürich, im Januar 2023*

Vorwort

Wenn die Augen zu leuchten beginnen, der Körper warm wird und die Stimme sich mit den Rhythmen im Flow zu verweben beginnt: dann ist Körpermusikzeit!

Gibt es etwas Schöneres, als mit anderen Menschen sein Lied zu singen? Im Musizieren finden wir die Resonanzräume, in denen die *Sehnsuche* uns zu uns selbst, zueinander und in die klangzauberhafte Welt der Rhythmen führt. Man könnte auch sagen: Die Musik findet uns – in unserem Zuhause, dem Körper.

Martina Baumann und Uwe Loda haben das Kunststück gewagt, ihre Spiel-, Arbeits- und Übungswege der Körpermusik in Worte zu bringen, und dabei ihre eigene Domäne – die Bodysongs – ins Zentrum gestellt. Das ist ein Glücksfall für alle spiel- und lernfreudigen Praktiker:innen in therapeutischen Berufsfeldern. Und es ist ein inspirierender Fundus für Menschen, die am Zusammenspiel von Gesang und Bodypercussion – eingebettet in körperlichem Erleben und tiefem Zuhören – interessiert sind. In ihrem Buch entfaltet sich eine Fülle von Spielideen und Werkzeugen, sowohl für den niederschweligen Neukontakt mit der eigenen verschütteten, eingeschüchterten oder eingeschlafenen Körpermusikalität als auch für einen aufbauenden therapeutisch begleiteten Entwicklungsprozess, bis hin zum eigenen Bodysong als Ausdruck von Selbstwirksamkeit, Eigenart und Schönheit.

Diese Arbeit braucht über die menschlich-therapeutische Kompetenz hinaus eine große Liebe zur Musik und eine Beheimatung in der Kunst der Improvisation. Immer wieder stelle ich mir beim Lesen die Autor:innen vor und freue mich – denn: Hier schreiben zwei hochkompetente und tiefsensible Musiker:innen, bei denen kein Ohr trocken bleibt. Ihr stilistisches Spektrum geht von Folk und Jazz bis zu Rhythmus- und Klangköstlichkeiten aus den Weltmusikküchen.

Ich wünsche diesem Buch viel Resonanz und vor allem neugierige offene Leser:innen, damit es dazu beitragen kann, dass viele Menschen sich in der Körpermusik neu wiederfinden können und die friedensstiftenden Kräfte, die darin spielen und walten, sich entfalten – außen wie innen.

Andreas Gerber
Januar 2023

Einleitung

»Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort – treffen wir uns dort.«

Dschalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī¹

Wofür dieses Buch? Wir wollen Sie, liebe Lesende, neugierig machen auf ein Phänomen, das uns fasziniert und unsere Herzen höherschlagen lässt. Es ist das Phänomen, auf die Musik, die in unserem Körper wohnt, zu hören und mit ihr »jenseits von Richtig und Falsch« zu spielen. Körper und Stimme werden zu Musikinstrumenten. Eigensinn und Gemeinsinn, Lautstärke und Leisestärke, Zartheit und Wildheit können »unter einer Decke stecken«. Wir haben die Gewissheit, dass das, was sich da unter der Decke befindet, ein Inkubationsraum für neue, gesundheitserregende Erfahrungen ist und dass diese Erfahrungen für viele therapeutische Anwendungsfelder von Bedeutung sind.

Körpermusik kann zu einer Form der Gesundheit einladen, die weit darüber hinausgeht, sich selbst zu optimieren. Unser Musizieren in der Körpermusik ist eingebettet in ein Zusammenspiel mit anderen. Wenn wir uns im Kreis musikalisch begegnen, miteinander Schritte gehen oder ein Lied singen, dann stimmen wir uns aufeinander ein. Die Einstimmung und die Magie des Kreises können in ein Erleben von körperlich gegründeter Sicherheit und seelisch erfahrbarer Verbundenheit hineinführen. Von Teilnehmenden wird dies beschrieben als »ich fühle mich im Einklang mit mir und der Welt und so lebendig«. Im Einzel- und im Gruppensetting haben wir die Möglichkeit, unsere eigenen Bodysongs zu schöpfen und mit den jeweiligen Prozessschritten zu verbinden.

Die Gewissheit, dass die vielfältigen Spielformen der Körpermusik die eigenen Freude-Netzwerke befeuern, unser Nervensystem aktivieren – oder auch beruhigen – können und darüber hinaus soziale Gesundheit fördern, hat uns motiviert, dieses Buch zu schreiben.

Kursteilnehmende aus den unterschiedlichen therapeutischen und (heil)pädagogischen Feldern entdecken das Potenzial der Körpermusik und erkennen die Anschlussfähigkeit an ihre eigenen Me-

¹ Vgl. Rosenberg 2003, S. 31.

thoden und Arbeitsfelder. Musikaffinität und Neugierde scheinen die Schlüssel zu sein, die körpermusikalischen Elemente zu integrieren.

Möge dieses Buch auch diejenigen anregen, die in Musik oder Musiktherapie bereits tätig sind. Vielleicht werden Sie neugierig auf weitere Perspektiven und Herangehensweisen, die Ihre bereits vorhandenen Musikschätze zu vertiefen vermögen und Ihren Handlungsspielraum erweitern. Viel Freude wünschen wir Ihnen beim Lesen und Ausprobieren der Spielformen und Lieder und beim Verknüpfen mit Ihren eigenen Landkarten.

Nun wollen wir Ihnen einen Überblick verschaffen, wohin die Reise geht. Worte und Gedankengänge können wir nur hintereinander formulieren. Das heißt aber nicht, dass Sie diese hintereinander lesen müssen.

In unserer praktischen Lehrtätigkeit können wir uns im gemeinsamen Raum den Wirkweisen der Körpermusik spiralförmig annähern und sie am eigenen Leibe erfahren. Wir können im Prozess des Lernens im Kreise Gleichgesinnter (Baldwin u. Linnea 2014) wechseln zwischen theoretischer Rahmung, praktischem Spiel, Feedbackschleifen, eigener Selbsterforschung und gemeinsamer Reflexion. Deshalb laden wir Sie ein, auch beim Lesen Ihren eigenen Rhythmen und Vorlieben zu folgen und damit zu spielen. Lassen Sie sich finden und fühlen Sie sich frei, dorthin zu blättern, wo es Sie hinzieht.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert, die wir *Rahmungen* und *Praxisfelder* nennen. Dies entspricht der Struktur unseres Curriculums »Körpermusik und Bodysongs in Musik-, Psychotherapie, (Heil-)Pädagogik und Palliative Care«, das wir seit 2018 in München und Heidelberg anbieten.

Teil 1: Rahmungen

In Kapitel 1 definieren wir, was wir unter *Bodysongs* und *Körpermusik* verstehen. Zudem wird der Begriff »musikalisches Embodiment« eingeführt. Die Begriffe mögen im ersten Moment exotisch und fremd wirken. Wir machen Sie mit ihnen vertraut und stellen sie in einen Zusammenhang, der uns aufzeigt, dass Körpermusik eine ganz ursprüngliche, menschliche Erfahrung ist.

Nun kommt die *Psychosomatik* ins Spiel. Was bedeutet Gesundheit im umfassenden Sinne und inwieweit ist verkörperte Musik gesundheitsförderlich? Bei diesen Fragestellungen verwenden wir die Metapher vom »Betriebsklima«, wie wir sie bei Gunther Schmidt

kennengelernt haben. Wir nutzen weiter das Konzept der *Resonanz* von Hartmut Rosa, das uns sehr hilfreich erscheint bei der Beschreibung der Phänomene, die im Zusammenhang mit gesungenen, verkörperten Liedern entstehen.

In Kapitel 2 bekommen Sie schon ein wenig mehr Geschmack von den Elementen der Körpermusik. Es geht um die einzelnen *Grundzutaten* und wie diese – *Rhythmus, Spielen, Singen, Teilen, Ruhen und der Kreis* – zu einem gesundheitserregenden Zaubertrank werden, wenn die Mischung stimmt.

Teil 2: Praxisfelder

Der zweite Teil des Buches ist ein Praxisteil. Nun werden die Zutaten in Zusammenhang gesetzt mit konkreten Werkzeugen und Spielformen, wie wir sie in der Psychotherapie und Seminararbeit anwenden.

In Kapitel 3 widmen wir uns exemplarisch ausgesuchten *Spielen*, die wir als die *Zellkerne der Körpermusik* bezeichnen. In dieser Fundgrube finden Sie Spielanleitungen und bekommen Anregungen, in welche Räume diese Spiele (ent)führen können.

In Kapitel 4 stellen wir Ihnen Schritt für Schritt einzelne Bodypercussion-Styles vor. Wir zeigen auf, wie wir diese mit Liedern verknüpfen und daraus Bodysongs entstehen. Kleine Lehrvideos, die online bereitstehen,² vermitteln Ihnen davon einen lebendigen Eindruck und ein Gefühl für die Machbarkeit.

In Kapitel 5 widmen wir uns den *Bodysongs* in unterschiedlichen Anwendungsfeldern. Anhand ausgewählter Lieder werden zahlreiche Fallbeispiele aus Einzelbegleitungen, Gruppen- und Seminararbeit dargestellt. In kleinen Schritten wird vermittelt, wie wir die Lieder moderieren und sie mit Bodypercussion in den Körper bringen. Hier wird ein Innenblick auf die intra- und interpersonellen Wirkungsräume transportiert, die sich im Zusammenspiel mit Bodysongs in der Musik- und Psychotherapie eröffnen.

Wenn wir mit Bodysongs im therapeutischen Setting arbeiten, kommen wir mit verschiedenen Fragen und Themen in Berührung. Wie fange ich an? Welche Hürden und Anfangsschwierigkeiten gibt es zu beachten und welche Werbeschleifen sind hilfreich, um Einzelne oder eine Gruppe auf den Geschmack zu bringen? Jedes von uns vorgestellte Lied wird in Zusammenhang mit einem Phänomen

² Verfügbar unter: https://www.youtube.com/playlist?list=PLQF8Gc3PwITs6_7wtvtPiZetaGgy3c5P.

oder einer für uns relevanten Fragestellung gesetzt. Wir nehmen die Lieder zum Anlass, uns mit den Bodysongs und ihrer Relevanz für therapeutische Themen auseinanderzusetzen: vom »guten Anfang« und dem Beachten sogenannter »Checkpoints« zu kreativer Verstärkung, dem Einbinden von Flow und Stateveränderungen hin zu Selbstregulation und der Tragkraft von Liedern. Natürlich stoßen wir dabei auf Lieder als mögliche Lösungsräume für bestimmte Problemphänomene.

In Kapitel 6 widmen wir uns den aus einem therapeutischen Prozess entstandenen Liedern, den selbstkreierten und selbstgeschöpften *Bodysongs*. Hier geht es um das Verklänglichliche, Versingliche und Verkörpern innerer Persönlichkeitsanteile, von Affirmationen oder inneren Wünschen und weiteren Anliegen in einer hypnosystemisch orientierten Psychotherapie. Hier finden Themen wie Selbstwirksamkeitserleben, Transfer und Nachhaltigkeit durch *musikalisches Embodiment* ihren Platz. Vom Problem-Lösungs-Rap bis hin zum Dirigieren eines Innere-Anteile-Orchesters können Sie sich dort von der Vielfalt der Herangehensweisen inspirieren lassen.

Wir schließen unseren Praxisteil in Kapitel 7 mit einer Zusammenfassung unserer Haltungen und Grundannahmen, die bereits implizit in den Beispielen transportiert wurden. Die Haltungen könnte man auch ganz an den Anfang stellen als Ergebnis langjähriger Zusammenarbeit mit anderen Menschen. Sie sind der Praxis abgelauscht und von Theorien inspiriert. Insofern passen sie für uns an das Ende des Buches. Sie stehen in enger Korrespondenz mit dem Feld der Hypnosystemik,³ mit dem wir seit mehr als 30 Jahren verbunden sind.

Im Ausblick in Kapitel 8 beschäftigt uns die Frage, wie Kolleg:innen die Körpermusik bereits in ihre Arbeitsfelder hineintragen und wie diese sich insgesamt weiterentwickeln könnte. Außerdem sind wir gespannt, wie Sie, liebe Leserinnen und Leser, als sich selbst organisierende Wesen die Anregungen aufnehmen, weiterverarbeiten und zu Ihrem machen werden.

³ Der Begriff »Hypnosystemik« stammt von Gunther Schmidt. Er hat den Begriff Anfang der Achtzigerjahre vorgeschlagen, um »ein Modell zu charakterisieren, das versucht, systemische Ansätze für Psychotherapie und Beratung [...] mit den Modellen der kompetenzaktivierenden Erickson'schen Hypno- und Psychotherapie zu einem konsistenten Integrationskonzept auszubauen« (Schmidt 2018, S. 7). In der sysTelios Klinik werden die Konzepte mit den jeweiligen therapeutischen Fachrichtungen wie Musik-, Kunst-, Körper- und Gesprächspsychotherapie verknüpft, in die klinische Praxis umgesetzt und weiterentwickelt.

In der Wissenschaft und in der Sprache der Musik haben sich viele Anglizismen etabliert. So sprechen wir bspw. von *Embodiment*, *Bodysongs*, *Loops*, *Groove*, *Beat* oder *Styles*. Gerade in der Musik stehen Wörter wie *Groove* für ein dynamisches, energetisches Ereignis, das sich nur schwierig übersetzen ließe. Als gewordenes gemeinsames Kulturgut greifen wir insofern gerne auf diese Begriffe zurück.

1 Verortung

»Aus der Perspektive des Traumlandes sind Körpersymptome ungesungene Lieder [...]. Krankheit ist einfach ein Koffer voller unausgepackter musikalischer Geschenke. Ihre Symptome sind nicht bloß Teil eines kranken Körpers, sondern eine Gruppe paralleler Welten, die darauf warten, »gesungen« zu werden.«

Arnold Mindell (2006, S. 109)

Was sind Bodysongs?

Als *Bodysongs* bezeichnen wir Lieder, bei denen der Körper als rhythmisches Begleitorchester mit ins Spiel gebracht wird. In Form von Klatschen, Schnippen, Stampfen, Klopfen und anderen »*Bodysounds*« macht der Körper die Beats. Ein Bodysong ist also Singen in Bewegung, bei der körperliche Selbststimulation das Singerlebnis erweitert. Jedes Lied kann so zu einem Bodysong werden.

Bodysongs können auch im Verlauf eines therapeutischen Prozesses entwickelt werden. Die im therapeutischen Beziehungsraum entstehende Musik wird in feiner Detailarbeit »festgeklopft«. Diese Neuschöpfung aus Text, Melodie und Verkörperung dient uns zur Verankerung eines bestimmten Erlebens oder therapeutischen Ziels. Diese persönlichen, verkörperten Lieder können zu nachhaltigen Begleitern auf Schritt und Tritt werden.

Nehmen wir jene Bodysongs noch dazu, die spontan aus den Momenten gemeinsamen Spielens entstehen, könnte man von drei Arten von Bodysongs sprechen:

- bereits existierende Lieder, die wir mit dem Körper als Instrument begleiten und bereichern
- selbstgeschöpfte Bodysongs, die manifest und »festgeklopft« werden und sich mit Wünschen und Zielen verbinden
- »Pustebumen«-Bodysongs, die beim körpermusikalischen Spielen oder im therapeutischen Prozess aus dem Raum des Unwillkürlichen spontan entstehen und auch wieder vergehen.

All diese Formen von Bodysongs stellen Facetten der Körpermusik dar, denn sie sind verkörperte Musik. Und weil *verkörperte Lieder*

einfach nicht so schön klingt, nennen wir sie *Bodysongs* und bezeichnen den Prozess des In-den-Körper-Bringens als *musikalisches Embodiment* oder *Musikembodiment*. Schon wieder so ein Anglizismus – doch er lohnt sich.

Musikalisches Embodiment

Unter *musikalischem Embodiment* verstehen wir den Prozess des Verkörperns von Musik. Der Begriff lehnt sich an die multidisziplinäre Wissenschaft des Embodiment und seine Konzepte an. Embodiment heißt wortwörtlich übersetzt Verkörperung. Embodimentkonzepte in der klinischen Psychologie und in den Neurowissenschaften meinen damit, dass Gedanken, Geist und Psyche in einen Körper eingebettet sind und der Körper immer mit im Spiel ist (Storch u. Tschacher 2016, S. 32; Storch et al. 2017). Eine zentrale Annahme dieser Konzepte ist die Wechselwirkung bzw. das ineinander Verwobensein von körperlichem und psychischem Geschehen. »Jeder Gedanke und jedes Gefühl haben eine sogenannte sensomotorische Komponente« (Storch, Jäger u. Klöckner 2021, S. 11). Die Embodimentkonzepte sind nicht nur spannend für die Körpermusik, sondern auch für jegliche Art des Musizierens. So wie es kein Denken ohne Körper gibt, so wie es kein Gefühl ohne Körper gibt, so gibt es auch kein Musizieren ohne Körper. Das musikalische Tun ereignet sich in zirkulärer Wechselwirkung von Körper-Geist-Seele. Das eine gibt es nicht ohne das andere.

Das Bewusstsein über diese bidirektionale und multidimensionale Wechselwirkung zwischen Körper und Musik eröffnet uns neue Handlungsräume und Ausrichtungen für Therapie und soziales Zusammensein mit Musik. Die Embodimentkonzepte bieten einen theoretischen Rahmen und aus ihnen lassen sich therapeutische Interventionen ableiten. Sie zeigen uns, wie der Körper mit uns kommuniziert und wir mit ihm.⁴

4 Storch und Tschacher bezeichnen in ihrem Buch *Embodied Communication* jegliche Kommunikation zwischen Menschen in Präsenz als verkörperte Kommunikation. Sie sprechen von den Qualitäten »Aufmerksam sein [...], Augen auf [...], Ohren auf« (Storch u. Tschacher 2016, S. 122 ff.). »AAO« sei das Geschenk, das wir uns als Menschen geben, wenn wir aufmerksam kommunizieren – dann erleben wir Stimmigkeit, Verstandenwerden und Empathie insbesondere in therapeutischen Beziehungen. Kommunikation mit offenen Augen, offener Präsenz und offenen Ohren ermögliche es, »optimale Randbedingungen für ein Stimmigkeitsgefühl und gelingende Selbstorganisation zu schaffen« (ebd., S. 123). In der therapeutischen Musik können wir dieses Geschenk der Stimmigkeit hautnah erleben.

Wenn wir ein Lied singen, es mit dem Körper als Rhythmusinstrument begleiten, hat dies eine Rückkoppelungswirkung auf unser eigenes Erleben und das Erleben unserer Mitwelt. Wenn wir Musik machen, versetzen wir unser inneres System und unsere Umgebung in Schwingung. Wir sorgen für eine bestimmte Schwingungsumgebung, in die wir selbst miteingebettet sind. Die Ziele und Absichten können hierbei sehr unterschiedlich ausfallen. Musikalisches Embodiment bestaunt und nutzt die offensichtlichen und gleichzeitig geheimnisvollen, zum Teil in Vergessenheit geratenen musikinduzierten Wechselwirkungsprozesse in der Therapie, im menschlichen Zusammensein oder zur eigenen Selbstfürsorge.

Was ist Körpermusik?

Körpermusik ist Musik, die wir mit unserem Körper machen. Der Körper wird zum eigentlichen Musikinstrument. Stimme, Hände, Füße, Mund – der ganze Körper erzeugt Melodien, Rhythmen, Klänge und Harmonien. Der Körper drückt sich dabei musikalisch aus. Die Wortschöpfung »Körpermusik« haben wir im Rahmen einer gleichnamigen Ausbildung kennengelernt. Deren Begründer, Andreas Gerber und Karin Enz-Gerber, lehren eine Kombination aus Stimm- und Körperarbeit, TaKeTiNa® Rhythmuspädagogik, Bodypercussion und Improvisation.

In Abgrenzung zur Körpermusik wird der Anglizismus *Bodymusic* für verschiedene Formen künstlerischen Ausdrucks verwendet. Gesang, Tanz und Bodypercussion werden miteinander verbunden, wie wir es in vielen Kulturen vorfinden. Schuhplattler, Gumboot Dance, Capoeira, Irish Dance und viele mehr – all das sind soziale, rituelle und künstlerische Formen aktueller Körpermusik, deren Wurzeln weit in die Vergangenheit reichen.

Diese Verortung setzt die Körpermusik, wie wir sie als Praxis zur Potenzialentfaltung in Therapie und Seminararbeit anwenden, in einen historischen Sinnzusammenhang. Sie verdeutlicht, wie heilsam und gesundheitserregend Körpermusik sein kann und warum es naheliegt, in Musik- und Psychotherapie sowie anderen therapeutischen oder pädagogischen Feldern von diesem »Zaubertrank« zu kosten. Wir erfinden also das Rad nicht neu, sondern nutzen uralte Wirkungsweisen und kombinieren diese mit unserer therapeutischen Haltung und Praxis in der Gegenwart.