

## TaKeTiNa® und die Kunst, sich im Loslassen zu finden

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. Interessanterweise wird diese Überzeugung in den letzten Jahren durch neuere Erkenntnisse der Hirnforschung immer stärker infrage gestellt.

Wie die Neurobiologen inzwischen zeigen konnten, strukturiert sich unser Gehirn primär anhand der während der frühen Phasen der Hirnentwicklung aus dem eigenen Körper zum Gehirn weitergeleiteten Signalmuster. Es sind also primär Körpererfahrungen, die die Organisation synaptischer Verschaltungsmuster in den älteren, tiefer liegenden Bereichen des Gehirns lenken. Und 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, die Lenkung und Steuerung motorischer Leistungen beim sich Bewegen, beim Singen, Tanzen und später auch bei Sprechen. Erst danach werden auf der Grundlage dieses Fundaments die in der Beziehung des Kindes zur Außenwelt, insbesondere zu seinen Bezugspersonen gemachten Beziehungserfahrungen zur wichtigsten strukturierenden Kraft für die sich in den später ausreifenden Hirnstrukturen herausformenden neuronalen Verschaltungsmuster. Jetzt erst wird die Gestaltung von Beziehungen zur äußeren Welt und auch hier in erster Linie zu den primären Bezugspersonen zur wichtigsten Aufgabe des sich entwickelnden Gehirns.

Das Denken spielt während dieser frühen Phasen der Hirnentwicklung noch keine Rolle, das Gehirn wird noch ausschließlich durch eigene, am eigenen Körper und in der unmittelbaren Beziehung zu den Objekten und Personen in der Außenwelt gemachte Erfahrungen strukturiert. 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 eine zunehmende stärker werdende strukturierende Kraft für die weitere Ausreifung neuronaler Verschaltungsmuster in den jeweiligen, sich am langsamsten entwickelnden und komplexesten Bereichen des Kortex, vor allem des präfrontalen Kortex, dem Frontallappen des Großhirns. Aber auch diese eigenen Gedanken, Vorstellungen und Überzeugungen sind kein Selbstzweck, sondern dienen einer nun für den Rest des Lebens fortwährend und immer wieder neu zu bewältigenden Aufgabe: der Stabilisierung all dessen, was die betreffende Person als ihr zugehörig betrachtet, was in ihren Augen und aufgrund ihrer bisher gemachten Erfahrungen für die Aufrechterhaltung ihrer Identität als wichtig, brauchbar und nützlich betrachtet wird.

Und jetzt erst 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 aufrechterhaltene Vorstellung vom eigenen „Ich“ verschwindet. Was übrig bleibt, sind all jene Anteile der eigenen Identität, die nicht durch das eigene Denken gestützt und stabilisiert werden, sondern durch die im Verlauf der bisherigen Entwicklung mit dem eigenen Körper und in der unmittelbaren Beziehung zu anderen Menschen und der äußeren Welt gemachten Erfahrungen.

Es ist ein befreiendes Gefühl zu spüren, wie es ist, wenn es einem gelingt, sich beziehungsweise sein authentisches Selbst durch das Loslassen der ichbezogenen Gedanken und Vorstellungen wiederzufinden. Nur wenige Menschen in unserem Kulturkreis kennen dieses Gefühl. Die meisten haben Angst davor, sich in diesem Prozess des Loslassens zu verlieren. TaKeTiNa® ist ein vom österreichischen Komponisten und Perkussionisten Reinhard Flatischler entwickeltes, körper- und beziehungsorientiertes Verfahren, das den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglicht, genau diese Erfahrung zu machen: sich ohne Angst, fast spielerisch von seinen ichstabilisierenden Vorstellungen zu lösen, sein Ich beziehungsweise all das, was man für sein Ich gehalten hat, zu verlieren. Zwangsläufig stellt sich so ein Zustand ein, in dem man wieder auf sein authentisches Selbst zurückgeführt und damit 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 eigenen musikalischen und menschlichen Potential. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren und spüren, was im Weg steht, sich dem eigenen innewohnenden Rhythmus hinzugeben.

TaKeTiNa® findet im Kreis statt. Der Beginn eines TaKeTiNa-Sets ist Musik. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden auf diese Weise nonverbal in die Welt des Rhythmus eingeführt. Das Instrument der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist ihr Körper.

Den Anfang macht die Stimme. Sie spricht bestimmte Silben, auf die Schritte gesetzt werden. Auf andere, rhythmisch meist diffizilere Punkte kommen dann die Klatscher. Die Schritte repräsentieren die Basis und das Geschehenlassen. Die Klatscher stehen für die Ebene des willentlichen Handelns. Wenn mithilfe der gesprochenen Silben die Schritte und Klatscher aufgebaut sind, entfernt sich die Stimme von der Struktur. Mit sogenanntem Call-Response-Singen entsteht eine neue Ebene der Gestaltung. Spätestens jetzt wird es auch eine Ebene zuviel, um alles im Griff zu haben, 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 aufzuhören. TaKeTiNa® ist sowohl Lernen mit dem Körper als auch eine Bewusstseinschulung. Ziel ist nicht, die vorgegebenen Rhythmen zu erlernen, sondern sich selbst in diesen gedankenverlorenen Rhythmen zu erleben. Es geht 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.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer findet in TaKeTiNa® sein eigenes Lerntempo. Bei den meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern taucht über kurz oder lang etwas auf, das sie hindert, sich dem Rhythmus völlig hinzugeben. Solche auftretenden hinderlichen Verhaltensmuster sind erfahrbar, körperlich spürbar und machen deutlich, wo das Loslassen von alten Denkmustern und Kontrollzwängen noch besonders schwer fällt.

Es gilt, herauszufinden, was in dem eigenen Prozess hilfreich und unterstützend ist. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten. Manche empfinden es als zutiefst heilend, sich in die Mitte des Kreises neben die tiefe Basstrommel zu legen. (Mutterleib, Angebundensein an etwas Größeres, Getragensein). Manche haben tief greifende 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer diesen Weg zu sich selbst finden, die entscheidende Voraussetzung, um diesen Weg zu finden, ist das Loslassen der ihr Denken, Handeln und oft sogar ihr Fühlen bisher bestimmenden, ichbezogenen, ichstabilisierenden Gedanken, Vorstellungen und Überzeugungen.

Es mag viele verschiedene Methoden geben, um das zu erreichen. In manchen Kulturkreisen sind solche Verfahren traditionelle Bestandteile des sozialen Lebens. In unserem Kulturkreis scheint TaKeTiNa® vor allem deshalb so hilfreich für die Erfahrung, sich im Loslassen zu finden, zu sein, weil dieses Verfahren besonders geeignet ist, die kognitiven Bereiche des Gehirns zu überfordern und sich im Erleben von Rhythmus, eigener Bewegung und sozialer Resonanz zu verlieren und damit den durch eigene authentische Körper und Beziehungserfahrungen strukturierten Bereichen des Gehirns die Führung zu überlassen.