

# Das Metrum und seine Kraft im psychotherapeutischen Prozess

## Autoethnografische Betrachtungen zur metrischen Begleitung im Personzentrierten Ansatz

Manfred Niederl

St. Kanzian am Klopeiner See

Der vorliegende Artikel beschäftigt sich mit dem Metrum, dem Gleichmaß. Der Begriff Rhythmus ist durchwegs bekannt und wird im alltäglichen Bewusstsein in der Musik und als Ausdruck für die je eigene Bewegung im Herzschlag – dem Herzrhythmus, im Atmen – dem Atemrhythmus usw. verwendet. Weniger bekannt ist der Begriff Metrum – das Gleichmaß. Im Metronom, dem gleichmäßigen Schlagen einer definierten Zeiteinheit, wird das Metrum etwas fassbarer. Der immer wiederkehrende Moment, der kontinuierlich, verlässlich im selben zeitlichen Maß folgt, transportiert eine stabilisierende Kraft, die ich in meinem Leben in unterschiedlichen Kontexten erfahren habe. Diese Erfahrungen, weiterführende Gedanken und meine Verknüpfungen mit der psychotherapeutischen Arbeit sollen in diesem Beitrag reflektiert werden.

*Schlüsselwörter:* Metrum, Rhythmus, metrische Begleitung, Focusing, Trauma

**Das Metrum und seine Kraft im psychotherapeutischen Prozess — Autoethnografische Betrachtungen zur metrischen Begleitung im Personzentrierten Ansatz.** This article addresses the metre, the regularity. The term rhythm is well known and commonly used in music and as an expression for the individual movement in one's own heartbeat — the heart rhythm — and breathing — the breathing rhythm etc. The term metre the regularity – is less well known. Using a metronome, the steady beating of a defined unit of time, the metre becomes more tangible. The recurring beat that comes continuously, reliably in the same temporal measure, conveys a stabilising force that I have experienced in my life in different contexts. This article will reflect on these experiences, further thoughts and possible uses in psychotherapeutic work.

*Keywords:* metre, rhythm, metric guidance, focusing, trauma

Meine Ausbildung am Schlagzeug am Konservatorium in der steirischen Landeshauptstadt Graz hat mich in meiner Persönlichkeit geprägt. Herausragend ist für mich ein Thema, das ich vorstellen möchte: das Metrum und seine stabilisierende Kraft.

Ich habe mich der Thematik in einer phänomenologischen Weise genähert. Angelehnt an das Konzept der Autoethnografie, orientiere ich mich an persönlichen Erfahrungen und meinem subjektiven Erleben, die ich als zentrale Ressourcen für Erkenntnisprozesse nutze. Laut Adams gehört dieser Forschungsansatz zu jenen reflexiven Zugängen, die Forschung nicht losgelöst von der Person des Forschenden sehen, sondern subjektives Erleben als konstitutiven Teil des Erkenntnisprozesses verstehen (Adams et al., 2020).

---

**Manfred Niederl, Mag. theol.,** geb. 1967, Personzentrierter Psychotherapeut, Lehrtherapeut und Ausbilder der ÖGWG, Lehrbeauftragter für Personzentrierte Psychotherapie an der Donau-Universität Krems und an der Paris Lodron Universität Salzburg, in freier Praxis – Klagenfurt, [www.manfred-niederl.at](http://www.manfred-niederl.at)

Die Frage, wie relevant persönliche Erfahrungen für wissenschaftliches Denken sind, möchte ich zudem mit dem Zugang von Carl Rogers beantworten, der davon überzeugt ist, dass die persönliche Erfahrung der Boden für Erkenntnis ist. „Alle Wissenschaft und jede einzelne wissenschaftliche Forschung hat in der Tat ihren Ursprung im Nährboden der unmittelbaren, persönlichen, subjektiven Erfahrung“ (Rogers, 1961/2000, S. 215). Dieser Grundgedanke hat mich ermutigt, einen Blick in meine Erfahrungswelt zu werfen und prägende Erfahrungsmomente systematisch zu reflektieren und in ihrer Bedeutung zu untersuchen. Dass ein solches Vorgehen neues Wissen sichern kann, hat gerade Carl Rogers eindrucksvoll gezeigt (Rogers, 1959; Rogers 1961; Rogers, 1964).

Im Folgenden möchte ich zuerst auf die Begriffe Rhythmus und Metrum eingehen, da die differenzierte Betrachtung dieser Begriffe für das Verstehen meines Anliegens grundlegend ist.

## Rhythmus

Der Begriff Rhythmus wird wahrscheinlich zuallererst mit Musik in Verbindung gebracht. Jedes Musikstück hat auf dem Boden eines definierten Zeitmaßes (Metrum, Takt) seinen je eigenen Rhythmus, der in den Betonungen, Pausen und unterschiedlichen Notenwerten zum Ausdruck gebracht wird. Der Begriff Rhythmus ist aber nicht nur in der Musik beheimatet, sondern bringt auch eine Dynamik der Bewegung zum Ausdruck. „Rhythmus bezeichnet die Ordnung der Bewegung oder der Zeiten, die dem menschlichen Sinn unmittelbar und deutlich faßlich ist und deren Wahrnehmung sich mit dem Gefühl des Wohlgefallens verbindet“ (Seidel, 1998, S. 258).

Gerade die Aspekte der Bewegung und des Wohlgefallens markieren wichtige Unterschiede zum Begriff Metrum. Der Rhythmus ist von einem bewussten Erleben bestimmt. Rhythmus wird als diejenige Kraft definiert, die eine Bewegungsempfindung auslöst (Blume, 1989). Der Rhythmus ist also Ausdruck einer stimmigen Bewegung. Der Mensch sucht und orientiert sich an dieser Stimmigkeit oder findet in eine Dynamik der Stimmigkeit hinein, wenn der je eigene Rhythmus gefunden wird. Der Mensch kommt in seinen Rhythmus, in seine ihm innewohnende Bewegungskraft. Er erlebt sich mit sich und seinem inneren Timing verbunden: im Atemrhythmus, Laufrhythmus, Sprechrhythmus, im musikalisch-rhythmischen Ausdruck usw. Das bewusste Erleben rhythmischer Momente und das Gefühl des Wohlgefallens scheinen wesentliche Charakteristika von Rhythmus zu sein.

## Metrum

Das Metrum meint in seiner etymologischen Bedeutung den Maßstab, die Maßeinheit, das Maß, das Gleichmaß. Im Metrum gliedert sich die fließende Zeit in einer Regelmäßigkeit, in einem Gleichmaß. Das Metrum könnte als Ordnungsprinzip von Zeit verstanden werden. Nach Aristoxenos von Tarent stellt das Metrum die Maßeinheit des Rhythmus dar, das kein Element konkreter Materie sein soll (Seidl, 1998). Die einzelnen Metren stehen für gleichmäßige Zeiteinheiten, die die fließende Zeit in gleich große sich wiederholende Abschnitte teilen. Im Riemann-Musiklexikon wird Metrum als „eine auf qualitativer Abstufung gleich großer Zeiteile beruhende, musikalisch wirksame Ordnung oder Maßeinheit“ (Zaminer, 1967, S. 568) definiert. Am Beispiel eines Metronoms wird die Struktur des Metrums gut veranschaulicht. Ein Metronom ist ein mechanisches oder elektronisches Gerät, das gleichmäßige Zeiteinheiten vorgibt. Wenn das Metronom auf 60 „Beats per minute“ (bpm) eingestellt ist, dauert das Zeitintervall von einem bis zum nächsten Schlag genau eine Sekunde (60 Schläge in

der Minute). So gesehen, erfüllt das Metrum diese ordnende Funktion der gleichmäßigen Zeitunterteilung.

Etwas vereinfacht ausgedrückt geht es beim Rhythmus um die Bewegung und beim Metrum um eine im Gleichmaß stehende, nicht an eine Bewegung gebundene Ordnung. Die Abbildung 1 soll diese Differenzierung veranschaulichen.

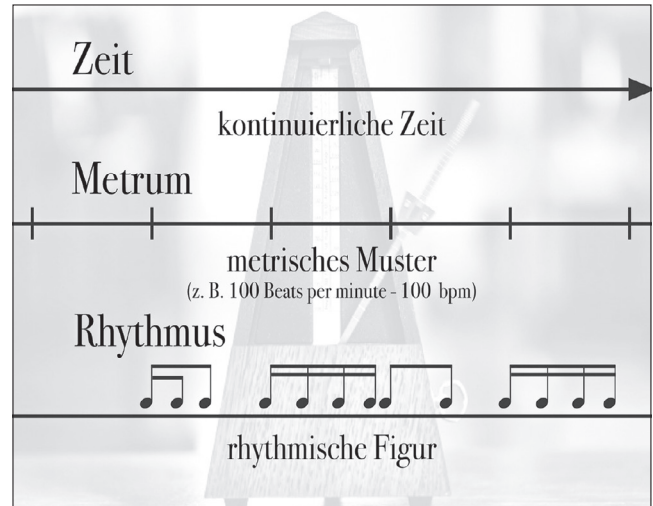


Abbildung 1: Zeit, Metrum, Rhythmus

Auf der Basis dieser Definition könnte das Metrum kaum in den Erfahrungsraum des Menschen eindringen. Aber gerade das habe ich erlebt. Was ist, wenn die Metrik keine abstrakte Maßeinheit bleibt, sondern in den ganz konkreten Erfahrungsbereich eines Menschen einfließt? Wie kann sich die Kraft der metrischen Wiederholung im körperlichen Erleben eines Menschen manifestieren?

Diese Fragen möchte ich mit den Ausführungen meiner Übungserfahrungen am Schlagzeug erläutern.

## Das Üben im metrischen Rahmen

Mit Staunen schaue ich auf Ereignisse in meinem Leben, die meine Entwicklung entscheidend angestoßen haben. Ich denke immer wieder an eine Szene in der Schulzeit, als ich ganz nebenbei gehört habe, dass ein Schulkollege vom Konservatorium spricht. In einigen Sätzen erwähnt er die Möglichkeit, sich dort musikalisch ausbilden lassen zu können. Trotz oder vielleicht auch wegen meiner krisenhaft erlebten Lebensumstände hat sich in mir ein Tatendrang geformt, der mich letztlich dazu geführt hat, als 13-jähriger Bub – ohne dass irgendjemand davon wusste – dieses fremde Gebäude aufzusuchen und eine Aufnahmeprüfung zu machen. Aus heutiger Sicht eine völlig verwunderliche Aktion, die ich mir nie zugetraut hätte. Manchmal denke ich, dass sich so Aktualisierungstendenzen zeigen könnten – erahnend, dass sich hinter den Mauern des Konservatoriums eine Kraft verbirgt, die für meine Entwicklung

wesentlich sein wird. Diese entfaltende Kraft und Gerichtetheit hebt Carl Rogers eindrucksvoll hervor.

„Der Ursprung der Kreativität ist anscheinend die gleiche Tendenz, die uns in der Tiefe als die heilende Kraft der Psychotherapie begegnet – das Bestreben des Menschen, sich selbst zu aktualisieren, seine Möglichkeiten zu werden. Damit meine ich eine Gerichtetheit, die sich in allem organischen und menschlichen Leben zeigt“ (Rogers 1961/2000, S. 340).

Aber was ist nun diese Kraft, die ich so notwendig gebraucht habe? Letztlich habe ich hinter den Mauern der Schule etwas gefunden, das mich in meiner Entwicklung enorm gefördert hat. Ich habe die ordnende und stabilisierende Kraft des Metrums entdeckt, wobei ich den Begriff Entdeckung etwas relativieren muss. Es war gerade am Beginn des Prozesses ein enorm mühsames Annähern an eine Kraft des Gleichbleibenden und des sich ständig Wiederholenden. Die Vorgabe des gleichmäßigen akustischen Signals des Metronoms, das sich unbeirrt und konsequent in mein körperliches Erlebensfeld eingeflochten hat, wurde mir nach und nach zu einer verlässlichen Orientierung. Das Metronom wurde über Jahre beständiger Begleiter in meinen Übungseinheiten. Das immer wiederkehrende Gleichmaß und das beständig wiederkehrende, gleichmäßige Zählen wurde für mich zu einer erdenden und stabilisierenden Kraft.

Das Übungsgeschehen kann man sich in der Praxis so vorstellen, dass man sich das Metronom auf z. B. 100 „Beats per minute“ einstellt und mit diesem Metronom halblaut mitzählt: 1 2 3 4 / 1 2 3 4 / 1 2 3 4 usw. Zu diesen Vierteln werden aufbauend einfache, später komplexe rhythmische Notenwerte gespielt. Wenn ich den täglichen Übungsaufwand in Zählzeiten (bei 100 „Beats per minute“) auf 8 Jahre berechne, so komme ich auf ca. 24 Millionen Zählzeiten. Damit soll die Wucht des Einwirkens des Metrums gezeigt werden.

So kann ich zusammenfassend sagen, dass mein Entwicklungsprozess mit dem Üben verflochten ist. Im fortwährenden Wiederholen von Zählzeiten und gespielten Notenmustern hat sich eine Art Zutrauen in das Metrum geformt. Kaum bewältigbare Übungen konnte ich im Rahmen metrischer Vorgaben nach und nach sicher spielen. Die Verlässlichkeit des folgenden Schlages des Metronoms und die konstante Wiederholung des Zählens und Spielens der Übungen haben in mir einen Prozess der Stabilisierung und des inneren Wachstums ermöglicht. Das Metrum wird aus meiner Sicht in seiner grundsätzlichen ordnenden Dimension von Leben und Lebensprozessen in seiner Bedeutung unterschätzt. Vielleicht meint das auch Carl Rogers, wenn er von den Ordnungsstrukturen der Erfahrung spricht: „Ich genieße es, Ordnung in der Erfahrung zu entdecken. Ich kann gar nicht umhin, die Bedeutung, die Regelmäßigkeit oder die Gesetzmäßigkeit in jedem großen Erfahrungskomplex zu suchen“ (Rogers 1961/2000, S. 39–40).

## Die Metrik im psychotherapeutischen Prozess – metrisches Begleiten

Wo bekommt das Metrum im psychotherapeutischen Prozess für mich seine Bedeutung? Anhand einer für mich prägenden Erfahrung, die ich im Rahmen einer psychotherapeutischen Sequenz, die ich vor Jahren als Klient bei einer Kollegin erlebt habe, möchte ich das Wesen und die Wirkung metrischer Begleitung erörtern.

Diese Erfahrung habe ich im Rahmen einer Focusingsequenz bei Agnes Wild-Missong, die Gründungsmitglied der deutschen GwG und der schweizerischen SGGT ist und von Eugene Gendlin ihre Focusing-Ausbildung erhielt, gemacht (Wild-Missong, 1996). Es geht mir bei dieser Erfahrung um die Begleitung der Therapeutin, die ich als metrische Begleitung bezeichnen möchte. Ich habe von dieser Therapiesequenz keine digitale Aufnahme. Die Formulierungen, die ich verwende, kommen aus meiner Erinnerung. Ob die Wörter genau in dieser Folge gesprochen wurden, kann ich nicht mit Sicherheit behaupten, aber da sich die Atmosphäre der Sequenz so deutlich in mir abgeleuchtet hat, ist das Wesen von diesem Prozess gewahrt. Inhalt der Einheit war die immer wieder körperlich erlebte Einengung und Angst – eine Folge eines langen Krankenhausaufenthaltes nach einem Unfall als Kleinkind.

An einer bestimmten Stelle des Gesprächs lädt mich die Therapeutin ein, dem Erleben körperlich etwas mehr Raum zu geben. Die Einladung, meinen Felt Sense zu dem Thema entstehen zu lassen, bringt mich nach und nach in ein Erleben von Anspannung und Starre. Durch die gefühlte Einengung atme ich schwer. Mir wird schwindlig und ich bin nur mehr mit meiner Schwere beschäftigt. Das ist der Moment, ab dem ich die Therapeutin in ihrer Art der Begleitung spüre.

Kl: ... verhaltenes Atmen ... starre Haltung ... dann leichtes Atmen ...

Th: ... atmen ...

Kl: ... leichtes Atmen ...

Th: ... das ist wichtig ...

Kl: ... etwas deutlicheres Atmen

Th: ... tief atmen ...

Kl: ... etwas deutlicheres Atmen ...

Th: ... lass es einfach ...

Kl: ... leichte Bewegungen mit dem Oberkörper ...

Th: ... und bewegen ...

Kl: ... atmen und leichtes Bewegen ... behutsames Aufrichten des Oberkörpers ...

Th: ... dich aufrichten ...

Kl: ... leichtes Aufrichten des Oberkörpers ...

Th: ... atmen und bewegen ... ..

Kl: ... deutlicheres Atmen ...

Th: ... wie gut das ist ...

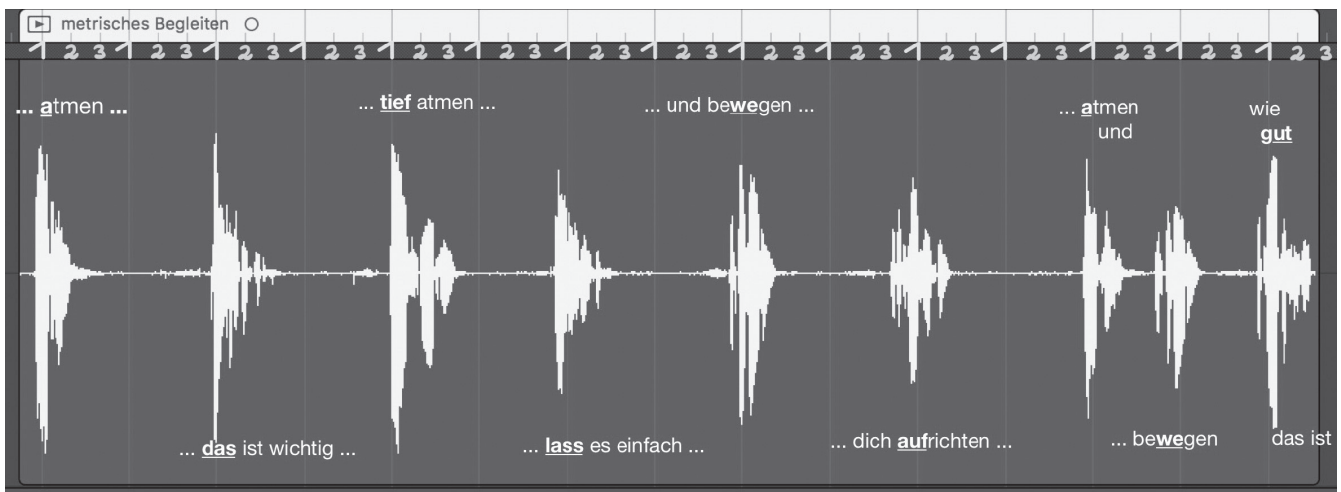


Abbildung 2: Metrisches Begleiten

In meiner Erinnerung sind ihr langsames, gleichmäßiges Atmen und die darin geformten Worte die wichtigen Elemente in dieser Sequenz. Der stimmliche Ausdruck und die gleichmäßig gesprochenen Wörter tragen mich. Im Klang und dem Gleichmaß ihrer Worte fügen sich die Fragmente meiner Erlebnismomente nach und nach zu einer Einheit. Dadurch konnte ich in meinem Erleben langsam, Schritt für Schritt vorankommen. Die im Gleichmaß gesprochenen Worte und das Nachzeichnen meiner körperlichen Bewegungen haben es mir ermöglicht, wieder in den Kontakt mit mir und der Therapeutin zu kommen. Das Gleichmaß der Begleitung sehe ich als Wesen metrischer Begleitung.

Zur Veranschaulichung dieser Begleitung habe ich die Sequenz als Audiodatei (siehe Abbildung 2) aufgenommen. Diese Audioaufnahme bringt die gesprochenen Wörter in ein Bild. Die Spitzen der WAV-Datei (WAV ist die Abkürzung für WAVE = Welle) stehen für die Lautstärke bzw. für die Betonung der Wörter. Sie werden als Transienten bezeichnet. Es handelt sich dabei um kurze und perkussiv erscheinende Anteile des Klangs und sind somit für das Erkennen metrischer Muster wichtig.

In der Abbildung ist die Zeitdauer der Sequenz in Takten (3 Viertel pro Takt, siehe oberer Rand der Abbildung 2) unterteilt. Diese Unterteilung kommt zustande, weil sie der Sprachbewegung dieser Einheit entspricht. Ich habe die Wörter bzw. Silben, so wie sie betont waren, unterstrichen. Wie aus der Darstellung ersichtlich wird, ergeben diese Betonungen eine metrische Ordnung. Die Transienten (die Spitzen der Ausschläge) fügen sich in ein gleichmäßiges Muster (1-2-3-1-2-3 usw.).

Die beschriebene Sequenz ist wesentlich von körperlichen Impulsen und Bewegungen geprägt, die die Therapeutin in dieser metrischen Art aufgreift und begleitet. Ich möchte das Konzept von Astrid Schillings aufgreifen, da in ihrem Ansatz dem Körper eine zentrale Rolle zukommt.

### Focusing mit dem ganzen Körper – Astrid Schillings

Schillings (2018) nimmt die erlebensorientierte und experimentelle Phänomenologie von Eugene Gendlin als Boden dafür, dem Körper in seinem Dasein Platz zu geben. „Wenn ein anderer Mensch da ist, dann ist alles verändert.“ (Gendlin, 2004, S. 40) Nach Gendlin befindet sich der Körper in einem interaktionellen Prozess mit sich und mit seiner Umwelt. Der Körper wird als dynamische Ganzheit verstanden und trägt den nächsten Schritt des Vorwärtstragens (carring forward) – „so zu sein, wie es inhärent werden muss“ (Gendlin, 1996, S. 65 f) – in sich.

Dieser Ansatz, die eigene Existenz über körperliche Empfindungen wahrzunehmen, geht weiter in den Prozess der organismischen Selbstregulation, in dem der je eigene Biorhythmus Beachtung findet. Als nächsten Schritt entfaltet sich der Felt Sense zu einem Thema. Im körperlichen Spüren, dem Wechselspiel des Daseins und des Erlebens vom Felt Sense wird nach dem Konzept von Astrid Schillings ein Raum geschaffen und gehalten, in dem sich frisches Leben ereignen kann. Dieser Moment braucht als weiteren Schritt immer wieder Zeit, in der inhaltlich nichts passiert, sondern die für die Verwurzelung dieser neuen Lebensbewegung da ist. Astrid Schillings zeigt mit der Unmittelbarkeit der körperlichen Resonanz, die in einen reflexiven Prozess eingebettet ist, wie intuitiv sich eine therapeutische Beziehung zeigen kann, wenn körperliches Erleben fließt.

Die Unmittelbarkeit des Körpers therapeutisch zu beachten, erinnert mich an meine Sequenz, in der ich die Therapeutin und ich mich selbst – die gesamte Situation – als einen Organismus wahrgenommen habe, der in seinen Wechselwirkungen neues Leben hervorgebracht hat (Gendlin, 2015). „Der Körper lebt von sich aus und in Beziehung. In der Therapie leben wir ein Stück Weg zusammen von Mensch zu Mensch, Körperleben zu Körperleben. Diese Wechselwirkung ist präreflexiv“ (Schillings, 2018, S. 19).

Der Aspekt, dass vor der Reflexion ein autonomer Prozess passiert, der für weitere Schritte im Erleben essentiell ist, verweist auf die Polyvagal-Theorie.

### Die Polyvagal-Theorie

Die Polyvagal-Theorie wurde in den 90er Jahren von Dr. Stephan P. Porges auf der Basis von Laboruntersuchungen zum autonomen Nervensystem entwickelt (Porges, 2010). Nach und nach hat er seine Erkenntnisse, wie das autonome Nervensystem mentale, behaviorale und physiologische Prozesse beeinflusst, auf Menschen mit psychiatrischen Diagnosen angewandt. In ihrer Arbeit mit traumatisierten Klient\*innen verwendete Deb Dana die Polyvagal-Theorie als praktisches Verstehens- und Arbeitsmodell und machte sie damit der psychotherapeutischen Praxis zugänglich (Dana, 2021). Ich möchte kurz die Kernthesen dieser Theorie benennen und einige Aspekte, die für mein Anliegen wichtig sind, hervorheben. Im Zentrum der Polyvagal-Theorie steht das autonome Nervensystem, das unser Überleben sichern möchte.

„Das Autonome Nervensystem ist eine Art gemeinsamer Nenner der Menschheitsfamilie. Wir alle haben das gleiche biobehaviorale Fundament. Aufgabe des ANS ist sicherzustellen, dass wir Gefahrensituationen überleben und in sicheren Situationen gedeihen“ (Dana, 2021, S. 31).

Nach der Polyvagal-Theorie reagiert das autonome Nervensystem, das aus den zwei Hauptzweigen, dem sympathischen und dem parasympathischen Zweig besteht, nach dem Prinzip des Überlebens. Entwicklungsgeschichtlich funktioniert das autonome Nervensystem in drei Schritten, ähnlich einer Leiter. Auf der obersten Stufe, dem ventralen Vaguspfad des parasympathischen ANS-Zweiges und dem entwicklungsgeschichtlich neuesten Teil, sind wir in einem körperlich gesicherten und entspannten Zustand, können Kontakt herstellen und sind an der Welt interessiert. Die darunterliegende Stufe, der sympathischen Zweig, ist von Unbehagen und Unsicherheit geprägt. Unser Herz schlägt schneller und emotional spüren wir Angst oder Wut. Die älteste Reaktionsmöglichkeit, der dorsale Vaguspfad des parasympathischen ANS-Zweiges und die unterste Stufe der Leiter, steht körperlich für das Erleben von Ohnmacht und Leere und kann als eine Art „timeout“ von den Anforderungen dieser Welt verstanden werden.

Ich möchte zwei Aspekte dieser Theorie herausgreifen, die für mein Anliegen wichtig sind. In der beschriebenen Therapiesequenz, bin ich nach der Polyvagal-Theorie im dorsal-vagalen Zustand der Ohnmacht. In diesem Erleben ist die Präsenz der Therapeutin in ihrem Atmen und dem metrischen Benennen ihrer Wahrnehmungen der Boden, der mich stabilisiert. Wie ein therapeutischer Prozess in weiterer Folge wirken

könnte, beschreibt Deb Dana: „Befinden sich Klienten in dem vom ventralen Vagus geprägten Zustand der Regulation, erfüllt eine Atmosphäre von Verbundenheit den Raum. Die Sitzung hat dann einen Rhythmus“ (Dana, 2021, S. 40).

Diese Beschreibung markiert die mir wichtige Differenzierung zwischen Metrum und Rhythmus. Den eigenen Rhythmus wahrzunehmen, kann als Entwicklungsschritt gewertet werden – in den je eigenen Rhythmus kommen. Der Boden für diese Entwicklung sind die wiederholenden und gleichmäßigen Kontaktangebote, wie ich sie in der angeführten Focusingsequenz beschrieben habe, damit Neurozeption – das autonome Reagieren auf diese Reize – möglich wird.

Ein weiterer Aspekt, der mich angesprochen hat, liegt in der akustischen Wahrnehmung, die der Mensch adaptiv verwendet. Stephen W. Porges beschreibt in seiner Polyvagal-Theorie, wie durch einen komplexen evolutionären Prozess akustische Frequenzen herausgefiltert werden können, wenn es um Kommunikation und soziale Sicherheit geht. Gerade der Frequenzbereich, in dem viele wohlklingende Melodien komponiert werden oder Mütter ihren Kindern Lieder vorsingen, wird durch adaptive Dämpfung tiefer Frequenzen deutlicher hörbar. Diese Beobachtung ist für mein Anliegen interessant, weil ich die verbale Begleitung der Therapeutin als enorm sicherheitsgebend erlebt habe.

Möglicherweise liegt in dem Zusammenspiel der metrischen Begleitung, dem Gleichmaß der Worte und der selektiven Gewichtung akustischer Frequenzen eine schlüssige Erklärung, dass ich die Begleitung der Therapeutin so stabilisierend erlebt habe. Diese metrische Begleitung möchte ich hervorheben, die im interaktionellen Beziehungsgeschehen den nächsten Schritt des Vorantragens erfährt. Ich sehe die metrische Begleitung als keinen technischen Zusatz, sondern als Hinweis auf eine natürliche, vielleicht auch autonome Bewegung, die sich in der Resonanz der Therapeutin zeigt. Das Leben scheint nach metrischen, sich wiederholenden Bewegungen zu streben. Diese Entfaltungskraft des Metrums möchte ich etwas deutlicher zeichnen und mit dem Herzschlag als Lebensgrundlage beginnen.

### Der Herzschlag und seine metrische Kraft

Schon im Mutterleib sind wir eingewoben in eine vielfältige Klangwelt. Die blubbernden Geräusche des strömenden Blutes, Darm- und Atemgeräusche und die Körperbewegungen der Mutter fügen sich zu einem intensiven Klanggebilde. Zudem ist die Stimme der Mutter, nicht nur von außen über das Gewebe, sondern zusätzlich auch über die Knochen der Wirbelsäule und des Beckens, wahrnehmbar. Die Beckenschale intensiviert die Stimmfrequenz zusätzlich. Wie von einem Lautsprecher verstärkt, ist die Stimme der Mutter in der uterinen Welt

über dieses Schwingungsverhalten auch gut fühlbar (Hüther & Weser, 2015). Dennoch ist in dieser Klangkulisse eine treibende und beständige Kraft hervorzuheben. Es ist der Herzschlag der Mutter, dieses ständige und beständige Pulsieren, das das uterine Leben durchdringt. Welche prägende Wirkung dieser Herzschlag auf das noch nicht geborene Kind hat, kann nachgeburtlich in Experimenten nachgewiesen werden. Neugeborene schreien weniger, verlieren weniger Gewicht und sind insgesamt entspannter, wenn ihnen Tonaufnahmen des mütterlichen Herzschlags vorgespielt werden (Hüther & Weser, 2015).

### Pulsation

Der Herzschlag ist eine Lebensgrundlage – natürlich rein faktisch, da ohne Herzschlag der Mensch nicht leben könnte, aber auch in einem erweiterten Sinn.

So wird die akustische Welt und vor allem der Herzschlag der Mutter in seiner metrischen Kraft zu einer entwicklungspsychologischen Basis für das Kind. Flatischler (2012) spricht in diesem Zusammenhang von der Pulsation. Er meint damit den Moment oder die Dynamik, wenn ein Impuls auftaucht und wieder endet, danach wieder auftaucht und wieder endet usw. Der Herzschlag vollzieht sich und endet – er vollzieht sich und endet – wieder und wieder, bis irgendwann das Leben endet und das Herz nicht mehr schlägt. Dieses Auftauchen und Enden wiederholt sich unentwegt auf verschiedenen Ebenen unseres Universums, makrokosmisch und mikrokosmisch und treibt das Leben voran. Wieder zum einzelnen Menschen hin gedacht, beschreibt Flatischler diese Dynamik der Pulsation als Motor menschlicher Bewusstseinsentwicklung, da in dieser unentwegten Bewegung die Polarität des Lebens verbunden wird (Flatischler, 2012).

### Repetitive Bewegungen

Im Blick auf die Motorik und deren Entwicklung kann man feststellen, dass viele natürliche Bewegungen, wie saugen, strampeln, krabbeln usw. periodisch organisiert sind (Stadler, 2015). So sind periodisch organisierte Strampelbewegungen beobachtbar, die als Vorbereitung für späteres Laufen gesehen werden. Ähnlich verhält es sich mit dem Silbenplappern. Das repetitive Bewegen des Kiefergelenks, das zyklische Öffnen und Schließen des Kiefers, das spezifisch für den Menschen ist, bildet den motorischen Rahmen für die Produktion von Silben, eine Voraussetzung für das Sprechen. Aus diesen Beispielen wird sichtbar, dass aus repetitiven Bewegungen komplex koordinierte und willentlich gesteuerte Bewegungen entstehen. Die metrische oder rhythmische Organisation repetitiver Bewegungen scheint Grundlage essentieller Entwicklungsprozesse zu sein. Daniel N.

Stern hebt in seinen Experimenten die Bedeutung und entwicklungspsychologisch formende Kraft von gleichmäßigen Wiederholungen in der Stimme, in den Körperbewegungen und im Gesichtsausdruck der Mutter hervor (Stern, 2020).

Wenn Eltern ihren Babys etwas vorsingen, passen sie sich intuitiv an und singen immer wieder das Gleiche, in höherer Tonfrequenz und mit mehr Betonungen. Zudem fand man heraus, dass Säuglinge deutlich länger zur Musikquelle schauen, wenn sie konstant ist (Spitzer, 2014). Der Neurowissenschaftler Stefan Kölsch verweist in seinen Ausführungen zur heilenden Kraft der Musik auf die neuronalen Grundlagen des Menschen. „Die universellen Eigenschaften des musikalischen Rhythmus sind in den kognitiven und biologischen Eigenschaften des menschlichen Gehirns und des menschlichen Körpers verankert“ (Kölsch, 2019, S. 34). Er führt eine Studie von Marcel Zentner und Tuomas Eerola an, die zeigt, wie sich Babys im Alter von fünf bis zehn Monaten im Takt der Musik bewegen und häufiger lächeln, wenn die Musik mit den Bewegungen der Babys synchron ist. In einem weiteren Experiment von Andrea Ravignani, in dem unregelmäßige Schläge von verschiedenen Personen nacheinander wiederholt werden sollten, konnte klar gezeigt werden, dass unregelmäßige Schläge, ohne es bewusst zu wollen, in eine geordnete Struktur gebracht wurden (Kölsch, 2019).

Auf dem Hintergrund meiner Erfahrungen und einer reflexiven Auseinandersetzung formt sich die These, dass metrische Muster den Menschen zu durchdringen scheinen, die in ihrer Kraft nach Wiederholung Lebensprozesse voranbringen. Dies wird zusammenfassend in dem Zitat von Stadler fassbar.

„Aufmerksamkeit und Erfahrung lassen verinnerlichte Vorstellungen, Erinnerungen und Handlungsschemata entstehen. Die Bildung von Wahrnehmungskategorien, Prototypen und Gewohnheiten trägt dazu bei, dass die Erfahrungswelt nicht aus immer neuen Details besteht. Handlungsabläufe werden automatisiert. Gewohnheiten, Wiederholungen und Rituale verleihen das Gefühl von Stabilität. Sie machen die Zukunft ein klein wenig vorhersagbarer, reduzieren dadurch Ängste, schützen vor Überforderung und erlauben die Fokussierung auf Neues und Kompliziertes“ (Stadler, 2015, S. 159).

Mit einem Blick in den größeren Kontext von Leben möchte ich auf die Einbindung der Metrik in den Bewusstseinsprozess verweisen.

### Entwicklungsdimensionen: Formative Tendenz und Entelechie

Grundsätzlich scheint es eine Tendenz zu geben, dass sich das Leben zu einer größeren Differenzierung und zu einer höheren Ordnung entwickelt. Darüber hinaus gibt es die Sichtweise, dass dieser Prozess für die gesamte Erde, für das Universum

gilt. Die beiden Begriffe, die dies fassen wollen, sind „Formative Tendenz“ und „Entelechie“.

Rund 20 Jahre nachdem Carl Rogers die Aktualisierungstendenzen grundgelegt hat, erweitert er seinen Zugang mit dem Begriff der Formativen Tendenz und meint, „dass im Universum eine formative, richtungsweisende Tendenz vorhanden ist, die sowohl im interstellaren Raum als auch in Kristallen und Mikroorganismen sowie im komplexeren organischen Leben und beim Menschen nachgewiesen und beobachtet werden kann“. In dieser formativen Tendenz sieht Rogers auch das Wirken der Evolution, im Sinne einer Entwicklung in Richtung „größerer Ordnung, größerer Komplexität und stärkerer Wechselbeziehung“ (Rogers, 1980/2017, S. 83).

Von Brück (2011) bezieht sich auf Aristoteles und dessen Verständnis der Entelechie, wenn er von der Entfaltungskraft des Lebens spricht. „Das geistige Prinzip ist die Entelechie, die Zweckbestimmung, die Entfaltungsdynamik, die in den materiellen Prozessen steckt, dass diese Entfaltung sich nicht chaotisch vollzieht, sondern eben geformt, geformt in rhythmischen Harmonien. (...) Es entsteht ein Kosmos – Kosmos heißt ja Schmuck – dass der Mensch eine Schönheit ist, in Proportionen, in Harmonien, im Physischen wie im Geistigen – das ist die Folge dieses Prinzips, dieser Entelechie“ (von Brück, 2011). In der Gestalt formt sich der Geist und der Geist braucht eine Gestalt. Diese Dimensionen brauchen einander und führen zu einer Ordnung. Aristoteles überwindet die Trennung von Materie und Geist, die sein Lehrer Platon mit seiner Ideenlehre vertreten hat. Nach Aristoteles formt die Bewusstheit eine Struktur und die Struktur eine Bewusstheit, die auf etwas Größeres verweist. Die so geformte Struktur steht in einer Ordnung – in einem Momentum von Vollendung. Das ist der Schöpfungsmoment, im Kleinen und im Großen. So wird der Kosmos Ausdruck und realisierte Ordnung. Der ganze Kosmos steht in dieser Ordnung (von Brück, 2011).

Der Mensch scheint intuitiv diese Verbindung von Geist und Materie, von Wort und Körper zu suchen. Es gibt unzählige Beispiele aus den religiösen Traditionen, in denen das Ineinander sich wiederholender Gebete und gleichförmig wiederkehrender Bewegungen prägende Rituale sind, die den Menschen in den Gleichklang einer grundgelegten Ordnung zu bringen scheinen (König, 1985).

Wenn ich den ganzheitlichen Exkurs in die Entwicklungsdimension der Gesamtheit wieder auf einen Moment herunterbreche, dann sehe ich in der Betrachtung einer Tradition im Zen-Buddhismus eine schöne Anbindung, die erklärt, wie dieser Schöpfungsmoment oder entwicklungspsychologisch ausgedrückt, der Prozess einer Strukturbildung umgesetzt werden kann. Von Brück bezieht sich auf das Zählen des Atems:

„Das Bewusstsein stabilisiert sich in der Identifizierung. Das ist die Beobachtung des Atemflusses, des physischen Vorganges,

bis hin zur Strukturierung des Atemflusses, in dem man den Atem zählt. Zählen schafft eine Struktur, schafft einen Rhythmus und eine Form, die in sich schon therapeutische Wirkungen hat“ (von Brück, 2011).

Das bewusste Erfassen von sich wiederholenden Körperbewegungen, wie im angeführten Beispiel im Zählen zum Ausdruck gebracht wird, scheint für den Prozess einer Strukturbildung wichtig zu sein.

Der beständige Herzschlag, die Pulsation und die repetitiven Bewegungen sind einzelne Ebenen, die in ihrer Regelmäßigkeit als metrische Ebenen bezeichnet werden könnten. Wie die Verflechtung metrischer Ebenen im Erleben wirksam werden kann, möchte ich im Folgenden zeigen. Diese Verflechtung bezeichne ich als das metrische Feld.

### Das metrische Feld

Das metrische Feld soll eine Erfahrung zum Ausdruck bringen, die man aus musikalischer Sicht mit dem Begriff „Groove“ beschreiben könnte. Ausgangspunkt ist ein Rock Beat (siehe Abbildung 3), den ich am Schlagzeug spiele. Jede einzelne Ebene ist für sich metrisch organisiert (Bass Drum / Snare Drum / HiHat).

Im Zusammenspiel der einzelnen Ebenen, der rechten und linken Hand, des rechten und linken Fußes, entsteht ein Groove – ein körperlich gefühltes Feld an Einheit und Verflochtenheit. Im Zählen der einzelnen Notenwerte entsteht ein Erleben, das alle Ebenen vereint. Es ist so, wie wenn eine Ordnung im Innenraum des Körpers grundgelegt werden würde, die als innere Verankerung wirkt. Diese Verankerung bezeichne ich als metrisches Feld, weil sich darin die einzelnen metrischen

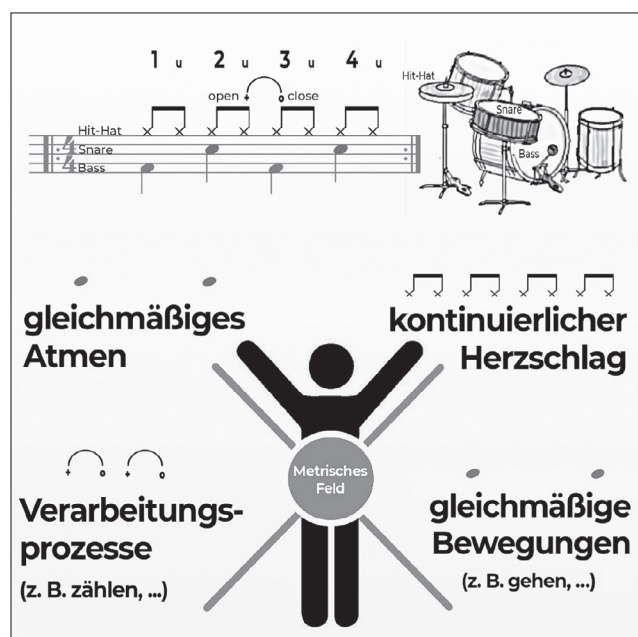


Abbildung 3: Metrisches Feld

Ebenen bündeln. Man könnte dieses Feld auch als Ich-Erleben oder Bewusstheit verstehen.

Wenn ich diese Erfahrung des metrischen Feldes auf eine Person anwende, die nicht Schlagzeug spielt, dann wären die einzelnen Ebenen zum Beispiel das Atmen, gleichmäßige Bewegungen, Gedanken usw. (siehe Abbildung 3). So wäre z. B. im Spazieren das gleichmäßige Gehen eine Ebene. Eine weitere Ebene könnte das Wahrnehmen des Atmens sein. Weiters könnten Gedanken, die nach und nach auftauchen, in meine Selbstbeobachtung kommen. Dazu können gleichmäßige Bewegungen meiner Arme wahrgenommen werden. So ergibt sich ein bewusstes Zusammenspiel von einzelnen metrischen Ebenen, das als Identitätserleben beschrieben werden könnte.

Etwas weiter gefasst, würde auch der Begriff „Gegenwartsmoment“ von Daniel Stern diese Erfahrung sehr treffend beschreiben. Der Gegenwartsmoment beschreibt das unmittelbare Erleben einer Erfahrung, die unterschiedliche Ebenen – Kognitionen, Affekte, Empfindungen, Bewegungen – verflechtet. „Während des Gegenwartsmoments vollzieht sich eine kohärente Erfahrung“ (Stern, 2018, S. 49).

### Das Metrum im Therapieprozess

Wenn die Metrik in die Entwicklung des Menschen strukturbildend wirkt und ihr Potential entfaltet – wie kann diese Kraft im psychotherapeutischen Raum zur Geltung gebracht werden?

Am Beginn meines Artikels habe ich schon auf meine therapeutische Arbeit Bezug genommen und die Schlüsselsequenz, die mich zur metrischen Begleitung geführt hat, beschrieben. Diese Sequenz hat mich motiviert, im eigenen therapeutischen Tun meine Aufmerksamkeit immer wieder auf therapeutische Momente zu richten, in denen metrische Aspekte erfassbar werden.

In meiner psychotherapeutischen Arbeit habe ich immer wieder erlebt, wie ich gerade in Phasen von Ohnmacht und Angst von Klient\*innen meine Begleitung in einer deutlichen und gleichmäßigen Ausdrucksweise angeboten habe. Aufgrund der reflexiven Auseinandersetzung mit meinen eigenen Erfahrungen, würde ich diese Art der Begleitung als metrische Begleitung sehen. Diese Begleitung ist Ausdruck kongruenten Erlebens, das sich im empathischen Verstehen als Resonanz auf das Erleben von Einengung und Angst von Klient\*innen zeigt.

Um meine Selbstbeobachtung zu überprüfen, habe ich versucht, aus einer Aufnahme einer Therapiesitzung einen Blick auf die WAV-Datei zu werfen, um möglicherweise metrische

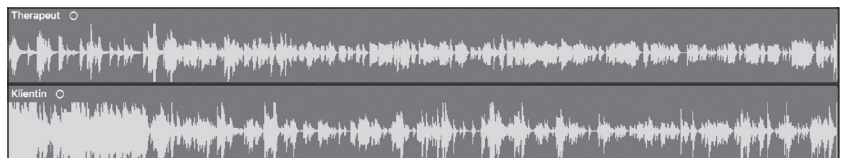


Abbildung 4: Gesamte Therapieeinheit



Abbildung 5: Ausschnitt Therapiesequenz, metrische Begleitung des Therapeuten

Muster herauslesen zu können. Damit ich zwei Audiospuren bekomme und die Lautstärke beider Spuren (Therapeut und Klientin) gleich bleibt, habe ich zwei Headsets verwendet, um die Mikrofone in konstanten Abstand zum Mund zu bringen. Die Abbildung 4 zeigt die Aufnahme einer gesamten Therapieeinheit.

Man kann an der Anzahl der Transienten (= Spitzen der Welle, sie stehen für die Lautstärke bzw. für die Betonung der Wörter) erkennen, dass die Klientin in der ersten Phase der Therapieeinheit viele Wörter in einer hohen Intensität verwendet. Nach und nach kommt es tendenziell zu einer Angleichung zwischen Klientin und Therapeut.

Die Abbildung 5 zeigt eine Sequenz aus der Therapieeinheit, in der ich in meiner Begleitung diese spezifische metrische Dynamik erlebt habe. Ich habe nur meine eigene WAV-Spur herausgenommen, um meine Begleitung zu beleuchten.

Diese Sequenz habe ich auf ein metrisches Muster hin analysiert. Ich habe die Unterteilung nach einzelnen Betonungen, die in der WAV-Datei als Ausschläge (Transienten) sichtbar werden, vorgenommen. Da im Gespräch keine metrischen Vorgaben gegeben sind, habe ich in der Analyse versucht, ein metrisches Zählmuster zu finden, in das sich meine gesprochenen Wörter einordnen lassen. In der Analyse hat sich gezeigt, dass gehäuft 3-er-Einheiten auftreten. Man könnte sich das so vorstellen, wie wenn ein 3-Viertel-Takt im Hintergrund wirken würde und meine Begleitung in diese Bewegung gesprochen wird. Diese 3-er-Gruppen könnte man auch als eine Art Sprechrhythmus bezeichnen. Dem Thema der Metrik entsprechend sehe ich diese 3-er-Gruppen als metrisches Muster. Natürlich ergibt sich in der Realität kein durchgängiges Muster. Nach 3 Teilen von 3-er-Einheiten folgt eine 5-er-Einheit, danach kommen 6 Teile einer 3-er-Einheit, 3 4er-Einheiten (die man theoretisch auf 4 3-er-Einheiten strukturieren könnte) und zum Abschluss dieser Sequenz wieder 3 3-er-Einheiten. Die 3-er-Einheiten stehen für ein relatives Gleichmaß der Worte. Ohne auf gesprochene Inhalte einzugehen, drückt sich im metrischen Muster eine Atmosphäre von Gleichmäßigkeit aus.



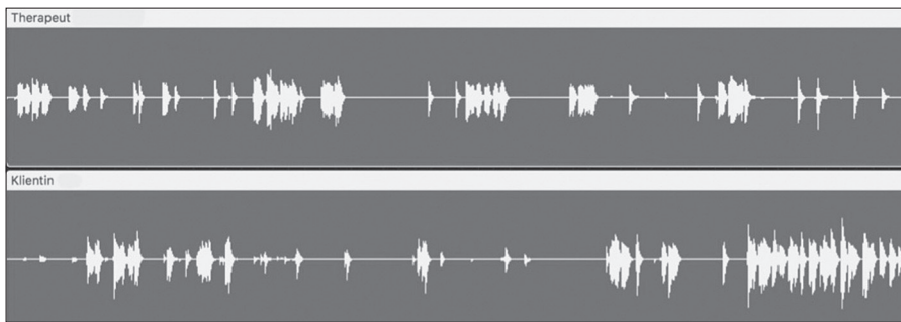


Abbildung 6: Dialogische Therapiesequenz, Therapeut – Klientin

Wie diese Art der Begleitung auf die Klientin gewirkt hat, ist schwer zu sagen. Vielleicht kann über die Visualisierung der gesamten Therapieeinheit sichtbar werden, dass sich im Laufe der Therapie eine Beruhigung und Stabilisierung der Klientin ergeben hat. Die Klientin kommt aus einer Dynamik von Aufregung und Intensität mehr und mehr zur Ruhe. Es entsteht im therapeutischen Prozess – aus meiner Sicht auch durch metrisches Begleiten – ein stabiler Boden für eigenes Erleben und dessen Symbolisierung. Das angefügte Beispiel (Abbildung 6), das ich dem Gespräch entnommen habe, soll zeigen, wie sich ein Symbolisierungsprozess veranschaulichen lässt. Ich habe diese Sequenz gewählt, da neben metrischen Momenten der dialogische Charakter der Klientin und mir sichtbar wird.

Neben diesem Versuch, die Metrik sichtbar zu machen, möchte ich in wenigen kurzen Beschreibungen aus meiner Arbeit, auf weitere Möglichkeiten, die Metrik im psychotherapeutischen Prozess zu beachten, eingehen.

### Metrische Momente im psychotherapeutischen Prozess

Eine Klientin, die in einer Sequenz das aufgeregte Schlagen ihres Herzens erwähnt, lade ich dazu ein, diesen Herzschlag mit einer Hand in der Herzgegend für sie stimmig mitzuklopfen. Im eigenen Hinhorchen und Fokussieren auf dieses metrischen Musters fühlt sie sich in eine Atmosphäre des eigenen Herzschlags ein und kommt nach und nach in ihre eigene authentische Gleichmäßigkeit. In dieser Angleichung an ihren physiologischen Grundschlag – an ihr momentan erlebbar metrisches Muster – entfaltet sich in ihrem Körpererleben das Gefühl und das Bild, selbstständig ihren Weg gehen zu können. Aus dem Erleben, im Konflikt mit ihrem Vorgesetzten unterlegen und verunsichert zu sein, entsteht im bewussten Einklang mit ihrem Herzschlag ein Bild des bewussten Vorschreitens.

Eine Klientin, die sich in einer düsteren Wüstenlandschaft verschollen fühlt und sich in ängstlicher Einengung erlebt, stellt sich in den Therapieraum, um mehr Bewegungsraum zu

bekommen und dieses Gefühl besser aushalten zu können. Das gemeinsame Atmen und meine Begleitung in meiner Resonanz und dem, was ich an körperlichen Bewegungen wahrnehme, ist der Boden dafür, dass ich im behutsamen Berühren der Schulter der Klientin den wiederkehrenden Atem noch deutlicher heraushebe. Durch ein gleichmäßiges Benennen der Körperbewegungen,

dem behutsamen Mitzählen des Atems und der unterstützenden körperlichen Berührung erlebt sich die Klientin wieder deutlicher im unmittelbaren Moment und im Kontakt zu mir.

In der Arbeit mit Kindern/Jugendlichen sind es immer wieder kurze Wiederholungen von Spielmomenten. Wenn wir uns z. B. gegenseitig einen Ball zuschießen, wiederholen sich diese Ballkontakte, die ich laut mitzähle. Die Anzahl der Ballkontakte, ohne dass der Ball irgendwo liegen bleibt, lassen eine lustvolle Dynamik entstehen, die mich an den „Gegenwartsmoment“ von Daniel Stern erinnert. Es verbinden sich intensive Momente des erlebten Kontaktes mit eigenen körperlichen, sich wiederholenden Bewegungen. Diese Sequenzen in der Kraft der Metrik zu verstehen, sie kommentierend und beschreibend in der Realität zu verankern, empfinde ich als schöne Erweiterung meines therapeutischen Tuns.

### Metrisches Klang-Focusing

Zudem beschäftigt mich die Frage, wie ich während einer gesprochenen Focusinganleitung mit metrisch-rhythmischen Wiederholungen diverser Klanginstrumente (Handpan, Gong, Trommel) eine sichere und vertiefende Atmosphäre schaffen kann, um einen hilfreichen Focusingprozess zu ermöglichen. Der unten angeführte Link führt zu einem Klangbeispiel, das gerne genutzt werden kann.

<http://www.manfred-niederl.at/metrisches-klang-focusing/>

### Zusammenfassende Gedanken

Ich habe in diesem Artikel versucht, die Kraft des Metrums, die ich in unterschiedlichen Kontexten meines Lebens erfahren habe, herauszuarbeiten. Wie sich metrische Muster in der Entwicklung des Menschen entfalten und im größeren Kontext des Lebens zeigen können, waren weitere Aspekte meines Beitrags.

Im psychotherapeutischen Prozess kann diese Kraft in einer metrischen Begleitung genutzt werden. Im wertschätzenden, empathischen Verstehen des Gegenübers ist – gerade

im Erleben von Einengung und Angst von Klient\*innen – der Impuls zur metrischen Begleitung kongruenter Ausdruck eigener Resonanz. Gerade diese Resonanz ist für mich ein Verweis auf die stabilisierende Kraft des Metrums.

### Literaturverzeichnis

- Adams, T.E., Ellis, C., Bochner, A.P., Ploder, A. & Stadlbauer, J. (2020). Autoethnografie. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 1–21). München: Springer Fachmedien.
- Blume, F. (Hrsg.). (1989). *Die Musik in Geschichte und Gegenwart. Allgemeine Enzyklopädie der Musik*. München: Dt. Taschenbuch-Verlag.
- Biermann-Ratjen, E.-M., Eckert, J. & Schwartz, H.-J. (2003). *Gesprächspsychotherapie. Verändern durch verstehen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Dana, D. (2021). *Die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Den Rhythmus der Regulation nutzen*. Lichtenau: G. P. Probst Verlag.
- Flatischler, R. (2012). *TaKeTiNa. Die heilsame Kraft rhythmischer Urbewegungen*. München: Irisiana.
- Gendelin, E. (2015). *Ein Prozess-Modell*. München: Verlag Karl Aber Freiburg.
- Gendlin, E. (1996). *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. München: Pfeiffer Verlag.
- Gendlin, E. & Wiltschko, J. (2004). *Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Hüther, G. & Weser, I. (2015). *Das Geheimnis der ersten neun Monate: Reise ins Leben*. Weinheim: Beltz.
- Kölsch, S. (2019). *Good Vibrations. Die heilende Kraft der Musik*. Berlin: Ullstein Buchverlag GmbH.
- König, F. (1985). *Der Glaube der Menschen: Christus und die Religionen der Erde*. Wien: Herder & Co.
- Porges, W.S. (2010). *Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Rogers, C.R. & Schmid, P.F. (1998). *Person-zentriert: Grundlagen von Theorie und Praxis*. Mainz: Matthias-Grünewald-Verlag.
- Rogers, C.R., (1959/2020). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehung*. Personzentrierte Beratung & Psychotherapie. München: Reinhardt.
- Rogers, C.R. (1961/2000). *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C.R. (1964/2004). *Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*. Frankfurt/M.: Fischer.
- Rogers, C.R. (1980/2017). *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schillings, A. (2018). Focusing mit dem Ganzen Körper. – Embodiment der Person. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 1/18, 15–19.
- Seidel, W. (1998). Rhythmus, Metrum, Takt. In: L. Fischer (Hrsg.), *Die Musik in Geschichte und Gegenwart* (S. 258–317). Kassel: Bärenreiter.
- Spitzer, M. (2014). *Musik im Kopf: Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk*. Stuttgart: Schattauer.
- Stadler, E. (2015). *Kind und Musik*. Heidelberg: Springer.
- Stern, D. (1992). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stern, D. (2004). *Der Gegenwartsmoment*. Frankfurt/M.: Brandes & Apfel.
- Von Brück, M. (2011). *Körper – Seele – Geist in Buddhismus und Christentum* [Vortrag]. Deutsch-Chinesische Akademie für Psychotherapie. Heidelberg.
- Wild-Missong, A. (1996). Mit Focusing im Leben. Focusing und Selbstentfaltung, Feminismus, Spiritualität, Schamanismus etc. [Themenheft]. *Focusing Bibliothek. Studentexte*, 3, Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusingtherapie – DAF.
- Zaminer, F. (Hrsg.). (1967). Metrum. In: *Riemann Musiklexikon*. Mainz: Hans Heinrich Eggebrecht.