

Das Team in Tönen – die Familie als Klaviatur

Eine musikgestützte Methode Systemischer Therapie

Eric Pfeifer

Zusammenfassung

Die Beziehung zwischen Systemischer Therapie und Musik(-therapie) kann als synergetisch und sich wechselseitig bedingend beschrieben werden. Dieser Beitrag bietet einen komprimierten Überblick bezüglich relevanter Veröffentlichungen und Theorien in diesem Schnittfeld. Die anschließende Kasuistik schildert einen Fall aus der psychotherapeutischen Praxis mit einer primär an psychosomatischen Beschwerden leidenden Klientin. Dieser fällt es schwer, ihr inneres Erleben, das als problemhaft Erlebte in Worte zu fassen. Unter Einbindung von Musik entsteht im gemeinsamen therapeutischen Prozess das Team in Tönen – eine für die Klientin hilfreiche musikgestützte Methode Systemischer Therapie. Wahrnehmungen, Wirklichkeitskonstruktionen, Beziehungen und Beziehungskonstellationen innerhalb von Systemen lassen sich darüber sicht- und hörbar machen. Auf der Tastatur des Klaviers entsteht ein klingendes System, ein tönendes Narrativ, auf dessen Grundlage Probleme erkannt, Ressourcen und Lösungen erhellt sowie ein Probehandeln ermöglicht werden kann. Dieser Beitrag enthält eine detaillierte Beschreibung des methodischen Vorgehens, musiktheoretische und systemische Grundlagen der Methode und mögliche Variationen (z. B. die Familie als Klaviatur).

Schlüsselwörter: Systemische Therapie und Musik, Musiktherapie, Wirklichkeitskonstruktionen, kunstorientierte Ansätze, narrativer Ansatz

Abstract

The Team in Tones – the Family as Keys:

A music-supported method of systemic therapy

The relationship between systemic therapy and music (therapy) can be described as synergetic and mutually influential. This article provides a brief overview on relevant publications and theories in this field. The subsequent case example outlines the psychotherapeutic treatment of a client suffering primarily from psychosomatic symptoms. The client struggles to find appropriate words to express her current problematic situation. Incorporating music within the therapeutic process, the Team in Tones evolves – a music-supported method of systemic therapy. Considering this method, reality constructions, relationships and relationship constellations within systems can be made visible and audible. The result is a sounding system/narrative displayed on the keyboard of a piano. Based on this musical narrative, problems can be identified, resources and solutions enlightened, and a creative “trying-out” can be offered. This article contains a detailed explanation of the methodical procedure, the

method's music theoretical and systemic foundations, and possible variations (e.g., the Family as Keys).

Keywords: systemic therapy and music, music therapy, reality constructions, art-based approaches, narrative approach

1. Einleitung

Berührungspunkte und anwendungsbezogene Zusammenführungen zwischen Systemischer Therapie, Musik und Musiktherapie sind weder neu noch ungewöhnlich. Tatsächlich lässt sich jedoch festhalten, dass die Zahl an publiziertem Material im deutschsprachigen Raum recht überschaubar ist. 2004 resümierten Servic und Abdelsayed im Rahmen eines diesbezüglichen Übersichtsbeitrages, dass in 20 Jahren insgesamt 14 Beiträge zum Thema Musiktherapie und Systemische Therapie veröffentlicht wurden. Was aus damaliger Sicht ernüchternd wirkt, scheint sich – aus heutiger Sicht und bei genauerem Hinsehen – zu wandeln.

So verweist die Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft (DMtG) in ihrer Definition zu Musiktherapie u. a. auch auf systemische Anteile: „Musiktherapeutische Methoden folgen gleichberechtigt tiefenpsychologischen, verhaltenstherapeutisch-lerntheoretischen, systemischen, anthroposophischen und ganzheitlich-humanistischen Ansätzen“ (Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e.V. [DMtG] 2020, o. S.). Die jüngst erschienene, dritte, vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage des Lexikons Musiktherapie (Decker-Voigt u. Weymann 2021) enthält nun sogar einen eigenen Eintrag zu systemischen Ansätzen (Timmermann 2021). Von Timmermann (2010) liegt zudem eine Monografie vor, in der er die Potenziale musiktherapeutischer Aufstellungsarbeit erhellt. Darüber hinaus erweitern und ergänzen Aspekte der Systemischen Therapie und Systemtheorie das theoretische Fundament sowie das praxisbezogene Methodenspektrum naturgestützter Ansätze innerhalb der Musiktherapie (siehe z. B. Outdoor Musiktherapie) (Pfeifer 2019a, 2019b).

Eine Herausgeberschaft zum Thema *Systemische Konzepte für die Musiktherapie* (Zeuch et al. 2004) bietet beispielsweise Einblicke zu einer lösungsorientierten Kombination von Musiktherapie und hypnosystemischen Ansätzen (Rose u. Bossinger 2004), einer Verbindung von Musiktherapie und Familienskulptur vor dem Hintergrund der musiktherapeutischen Improvisation (Dettmer 2004) und einer musikalisch-systemischen Aufstellungsarbeit als praxisorientierte Supervisionsmethode (Roeske 2004). Das von Hänsel (2004) zusammengestellte Inventar leistet in komprimierter Weise einen Überblick zu einer Vielzahl an systemisch-musiktherapeutischen Interventionen (z. B. Symptomexternalisierung – mit Musik, systemisch-musikalische Strukturaufstellung) inklusive relevanter Details zu Setting, Ziel und Prozess.

Umgekehrt finden sich auch in den in erster Linie von einem systemischen Standpunkt ausgehenden Publikationsorganen Verweise auf Musik und Musiktherapie. Unterholzer (2019) bezieht sich in ihren Ausführungen auf die Familientherapeutin Kornelia Kofler und die Musiktherapeutin Agnes Burghardt-Distl und betont, wie gut sich Systemische Familientherapie und Musiktherapie gerade in der Gruppentherapie mit Kindern ergänzen würden: „Kinder haben in der Gruppe die Chance, ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen zu erweitern, die Musik dient nicht nur zur Motivation, sondern auch als Ausdrucksmittel, als Sprachrohr und als Spiegel der Ist-Situation“ (Unterholzer 2019, S. 22).

Das Sammelwerk *System und Körper – Kreative Methoden in der systemischen Praxis* (Wienands 2017) enthält einen Beitrag von Bassarak (2017), in dem diese musiktherapeutisch-systemischen Interventionen für Kinder und Jugendliche und die Relevanz des Einbezugs des Körpers diesbezüglich erläutert. Dietrich, Gnägi Dietrich und Knill (2018) appellieren an Systemiker*innen, kunstorientierte Methoden in ihre Praxis zu integrieren. Die Einbindung von Musik, Tanz, Theater und anderen Kunstformen unterstütze aktives künstlerisches Tun der Klient*innen und bedinge so Selbstwirksamkeit, eine Auseinandersetzung mit der Unterschiedlichkeit von Wirklichkeitskonstruktionen sowie die Möglichkeit, das eigene Erleben über sinnliche Erfahrungen unmittelbar zu beeinflussen. An anderer Stelle (Trip et al. 2019) wird das Phänomen des (tönenden) Schweigens in der Systemischen Therapie/Familientherapie auf der Basis der Bedeutung von Pausen in der Musik diskutiert. Im Hinblick auf hypnosystemische Vorgehensweisen bemerkt Schmidt (2018), dass Gesang, Rhythmik und Tanz wirksame Wege der Kommunikation mit dem unwillkürlichen Erleben darstellen.

Der Begriff Musik taucht aber auch in Grundlagenwerken der Systemischen Therapie und Beratung auf, wie im Folgenden auszugsweise und anhand von einigen Anregungen verdeutlicht wird.

Die von jedem Familienmitglied in die Therapie mitgebrachte Lieblingsmusik kann im gemeinsamen Gespräch darüber wertvolle Erkenntnisse hinsichtlich mancher familiären Konflikte liefern und zu einer Verstehbarkeit bzw. Handhabbarkeit dieser beitragen (von Schlippe u. Schweitzer 2016). Außerdem führen Schweitzer und von Schlippe (2014) an, dass sich auf Basis eines systemischen Therapiekonzeptes andere Therapieschulen, wie z. B. Musiktherapie, gelingend integrieren lassen – gerade dann, wenn Systemische Therapie als singuläre Intervention nicht ausreiche. In der Herausgeberschaft *Systemische Therapie in der Praxis* (von Sydow u. Borst 2018) fasst Spitzcok von Brisinski (2018) relevante systemische Aspekte bezüglich Autismus-Spektrum-Störung zusammen und benennt in diesem Zusammenhang auch Musikmachen mit Instrumenten oder Alltagsgegenständen als Tätigkeit eines kinderorientierten familientherapeutischen Ansatzes.

Die Beziehung zwischen Systemischer Therapie und Musik(-therapie) ist – in Anbetracht obiger Ausführungen – sicherlich eine synergetisch vielversprechende und sich wechselseitig bedingende. An diese gelingenden, sozusagen intertherapeutischen Vorerfahrungen anknüpfend, soll nun eine musik-systemisch-therapeutische Methode vorgestellt werden. Besagte Methode ist kreativ-schöpferisches Resultat eines gemeinsamen Prozesses zwischen Klientin und Therapeut. Das Wort Methode leitet sich von griech. *méthodos* ab. *Méthodos* setzt sich aus *metá* – hinterher, nach – und *hodós* – Weg, Gang – zusammen (Dudenredaktion 2007). Methode kann also als Weg nach oder hin zu etwas verstanden werden. Das ist insofern stimmig für den vorliegenden Fall, als dass der Prozess auch ein Ringen um Worte, ein Suchen nach adäquatem Ausdruck abbildet. Schlussendlich eröffnete sich im Wechselspiel zwischen verbaler Kommunikation und musikalischer Expression, oder musikgestützter Externalisierung, ein für die Klientin gangbarer Weg hin zu lösungsorientierten Veränderungen. Ursprung und Anfang dieses Weges ist aber eine als problemhaft erlebte, im Rahmen einer Systemischen Psychotherapie erhellte Situation. Was aus der Praxis heraus entstanden ist, lässt sich am besten anhand von Einblicken in die Praxis erklären. So führt der folgende Abschnitt – in gekürzter Form – hinein in besagten therapeutischen Prozess.

2. Kasuistik

Frau B. ist ca. 50 Jahre alt, Single, vielseitig interessiert, musikkaffin, belesen und hat einen ausgeprägten Sinn fürs Ästhetische. Ich erlebe sie als wortgewandte Person mit Bereitschaft zur Diskussion und einem Interesse daran, den Dingen auf den Grund zu gehen, genau hinzuhorchen und zwischen den Zeilen zu lesen. Seit geraumer Zeit jedoch leide Fr. B. an Schlafstörungen, Verspannungen, Kopfschmerzen und Magenschmerzen. Sie fühle sich häufig gestresst und könne nur schlecht abschalten (Gedankenkreisen/Rumination). Durch eine Untersuchung beim Arzt konnte eine organische Ursache ausgeschlossen werden. Sie entscheidet sich deshalb für eine Psychotherapie und meldet sich in meiner Praxis zu einem Erstgespräch an.

Im Verlauf der ersten Einheiten stellt Fr. B. recht bald eine Verbindung zwischen den als belastend erlebten Symptomen und dem Geschehen an ihrem Arbeitsplatz her. Im Beruf, besser gesagt im Team, laufe es schon länger nicht mehr rund. Sie erlebe die Zeit am Arbeitsplatz als äußerst konflikthaft und „stressig“. Den Austausch mit den Arbeitskolleg*innen empfinde sie zunehmend als anstrengend, verletzend und problematisch. Besonders deutlich zeige sich dies in der Kommunikation mit einem Mitglied des Teams. Der Karren sei sprichwörtlich festgefahren, ein „normales“ Gespräch eigentlich gar nicht mehr möglich. Früher sei sie sehr gerne zur Arbeit gegangen. Mittlerweile komme sie erschlagen nach Hause, schlafe dann – vor lauter Zweifeln und Grübeln – schlecht oder gar nicht, raffe sich morgens mit Mühe und Not auf und erscheine erschöpft und gereizt am Arbeitsplatz. Sie frage sich häufig, wie es dazu nur kommen konnte. Es sei doch einmal ganz anders gewesen – auch oder gerade mit den Kolleg*innen.

An der Stelle lade ich Fr. B. dazu ein, die Mitglieder des Teams, so wie sie diese aktuell erlebt in ihrem Berufsalltag, einmal hereinzuholen in Form einer kleinen imaginativen, hypnosystemischen Übung. Unter Anwendung von Konversationstrance (Schmidt 2018) und einigen wenigen einleitenden Schritten befinden wir uns schon mittendrin in der Übung. Fr. B. sitzt mir mit geschlossenen Augen gegenüber, hat die Mitglieder des Teams schon kurz benannt und aufgezählt. Das Team ist somit vollständig „anwesend“.

„Fr. B., jetzt hatten Sie vorher schon von L. erzählt...“, sage ich. „Ja, genau, die L.; mit der L. ist es im Moment sehr schwierig. Da ist der Wurm drin zwischen uns beiden. Die ist immer so..., nein, warten Sie, die... Ich weiß nicht, wie ich sagen soll“, hadert Fr. B. Sie ringt sichtlich um passende Worte. Vorsichtig füge ich an: „Ja, die L., mit der es für Sie manchmal nicht einfach ist. Wenn Sie die L. so vor sich sehen...“ In diesem Moment entweicht Fr. B. ein klangvoll gesummes, tönendes Seufzen. Ich frage nach: „Ja, was war denn das, Fr. B.“ Diese schmunzelt und kontert: „So, klingt das halt, wenn ich an L. denke, sie vor mir sehe. So klingt L. eben.“ „Wissen Sie was, Fr. B., jetzt bin ich aber neugierig. Könnten Sie den Ton noch einmal wiederholen. Sie verleiten mich da spontan zu einer Idee. Wenn Sie einverstanden sind, würde ich den Ton dann gerne am Klavier suchen und aufgreifen.“ Fr. B. bejaht interessiert. Ich stehe am Klavier und sie summt den Ton noch ein-, zweimal, bis wir ihn auf der Tastatur korrekt zugeordnet haben. Es ist das eingestrichene Gis (gis'), das ich mit einem kleinen farbigen Zettelchen, auf das ich ein L schreibe, markiere (siehe Abbildung 1; der Originalsituation nachgestelltes Foto). „Ja, das passt, das ist der Ton für L. So klingt sie für mich“, resümiert Fr. B. dann.



Abbildung 1: *Das Team in Tönen – Schritt 1*

Wir fahren in ähnlicher Weise fort. Jedes Teammitglied wird von Fr. B. imaginiert und anschließend summend vertont. Oder anders gesagt: Jedes Teammitglied ertönt und findet summend Eingang in dieses nunmehr klingende System. Das Team wird zu einem Team in Tönen – und die Klaviatur ist Spiel- und Resonanzraum dieses Systems. Fr. B. selbst summt sich in Gestalt eines eingestrichenen D (d'; (siehe Abbildung 1) hinein in diesen Spielraum.

In einem nächsten Schritt setzt sich Fr. B. selbst ans Klavier. Sie lässt die Mitglieder des Teams noch einmal einzeln und für sich erklingen – „prüft“ selbst, ob die tonale Zuordnung so stimmig ist und ihrem subjektiven Erleben des Systems entspricht. Hier gilt es, auch dynamische Aspekte, wie Lautstärke, Tondauer usw., zu berücksichtigen und ggf. Feinjustierungen vorzunehmen. Das Halte-Pedal des Klaviers kann als Hilfe einbezogen werden. Interessant ist es, die Beziehungen zwischen den im System vertretenen Repräsentant*innen in den Blick – oder: ins Gehör – zu nehmen. Dies gelingt beispielsweise durch ein rasch aufeinander folgendes Anspielen zweier Töne, um ein tonales Verhältnis, eine tonale Beziehung zwischen zwei Beteiligten erklingen zu lassen. Noch besser funktioniert es, wenn die zwei Töne gleichzeitig gespielt werden.

„Wer ist denn zu Beginn dran? Wo zieht es Ihre Aufmerksamkeit hin?“, frage ich deshalb Fr. B. Umgehend drückt sie synchron die Tasten d' und gis' – diese repräsentieren L. und sie selbst (siehe Abbildung 1). „Uff, das reibt aber ganz schön heftig“, urteilt Fr. B. „Aber es passt irgendwie ganz gut zu dem, wie es momentan zwischen uns ist“, ergänzt sie. Mir kommt eine Idee: „Fr. B., ich muss gerade an Musiktheoretisches denken. Zwischen Ihnen und L. spannen sich im vorliegenden klingenden System drei Ganztonschritte, also eine übermäßige Quarte (ü4) auf (siehe Abbildung 2)¹. Wissen Sie, als musikkaffine Person, vielleicht, wie dieses Verhältnis in der Musiktheorie bezeichnet wird?“ Fr. B. überlegt nur kurz: „Das ist doch der Tritonus – der Teufel in der Musik.“ Sie nickt, wie um sich selbst zu bestätigen, schmunzelt und meint dann: „Ja, da steckt irgendwie der Teufel im Detail zwischen uns beiden.“

Was zuvor nicht gelang, wird nun langsam möglich: Fr. B. findet Worte, um ihrem Erleben, ihren Wahrnehmungen und zugehörigen Wirklichkeitskonstruktionen Ausdruck zu verleihen. Das als problematisch Erfahrene kann über den klingenden Zwischenschritt in die Narration überführt werden. Anfänglich stehen dabei eher noch Schwierigkeiten und Probleme im Vordergrund. Über lösungsorientiertes, skalierendes, zirkuläres und hypothetisches Begleiten der Narrationen stellen sich alsbald erste Unterschiede und durchaus konkrete Veränderungsabsichten ein. So probiert Fr. B. aus, welche Position denn besser klingen würde, um den Tritonus aufzulösen.

1) Die in Abbildung 2 verwendeten Abkürzungen g2, ü4, g6 und r8 stehen für die Intervalle große Sekunde, übermäßige Quarte, große Sexte und reine Oktave und orientieren sich in der Art und Weise der Darstellung an Ziegenrucker (1998).



Abbildung 2: *Das Team in Tönen – Schritt 2*

Der Tritonus ist ein besonders spannungsreiches Intervall (Ziegenrucker 1998). Es ist ein sogenanntes dissonantes Intervall, wobei Reibung und Schärfe Zeichen der Dissonanz sind. Vor allem aber streben dissonante Intervalle, laut Michels (1998), nach Auflösung in eine Konsonanz, und somit nach Gleichklang, Verschmelzung, Entspannung und Ruhe.

Im Ausprobieren, im probehandelnden Tun findet Fr. B. relativ bald einen Ton (e'), der „besser“ ist, mit dem sie sich aber ebenfalls, so gut als möglich, wohl fühlt (siehe Abbildung 3)². Ein wichtiger Schritt für Fr. B. ist die Einsicht, dass sie L. – bzw. deren Standort – nicht einfach nach eigenem Gutdünken und eigenen Vorstellungen ändern könne. Sehr wohl könne sie aber versuchen, ihre eigene Position zu ändern, an ihren Sichtweisen, Verhaltensmustern zu arbeiten. Der neue tonale Standort, an dem sich Fr. B. nun klanglich verortet, bedingt umgehend eine hörbare Veränderung in der Beziehung zwischen ihr und L. Was vorher noch dissonant und spannungsreich wirkte, erscheint nun entschärft und entspannter. Sie teilt sich nun den Ton mit F.

2) Die in Abbildung 3 verwendeten Abkürzungen r1, g3, r5 und k7 stehen für die Intervalle reine Prime, große Terz, reine Quinte und kleine Septime und orientieren sich in der Art und Weise der Darstellung an Ziegenrucker (1998).

Das sei aber kein Problem, meint Fr. B., denn mit F. habe sie sich immer recht gut verstanden. „Außerdem gefällt mir die Vorstellung, dass ich jetzt nicht mehr die äußere Grenze bilde, ein wenig mehr hineinrücke, mich annähere und gemeinsam mit F. sozusagen ein gleichklingendes Fundament bilde“, kommentiert Fr. B. Über das Team in Tönen gelingt eine erste Annäherung, ein Hinrücken zu den Kolleg*innen und ein gleichzeitiges Verlassen der Außenposition. Mit F. verfügt Fr. B. über ein ihr wohlgesonnenes Teammitglied, das ihr bei diesen Schritten helfend zu Seite stehen kann.

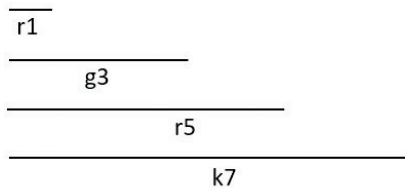


Abbildung 3: Das Team in Tönen – Schritt 3

Gemeinsam werfen wir nun einen Blick auf das gesamte Team in Tönen. Fr. B.'s Neuverortung verändert nicht nur die tonale Beziehung zwischen ihr und Fr. B., sondern auch jene des gesamten Systems. Die Intervalle zwischen den einzelnen Teammitgliedern bilden in Summe nun einen Vierklang (E-Dur-7), einen kleinen Septakkord bestehend aus den Tönen e', gis', h', d''. Septakkorde mit kleiner Septime sind u. a. auf im Blues gebräuchliche Tonleitern zurückzuführen und werden mitunter auch als Blue Chords bezeichnet (Ziegenrucker 1998). Dies passt insofern, als dass Fr. B. – nachdem Sie den neuen Akkord einmal erklingen lässt – spontan kommentiert: „Das hat Soul!“

Von da aus arbeiten wir uns langsam vor, wie es denn gelingen könnte, diesen neugewonnenen Soul mit in den (beruflichen) Alltag hineinzunehmen. Systemische Fragen und Methoden bieten sich an und unterstützen den Übergang.

Zum Beispiel folgende Fragen:

„Stellen Sie sich vor, es wären schon vier Wochen Berufsalltag mit Soul vorübergezogen – was hat sich verändert?“

Woran können Sie erkennen bzw. festmachen, dass eine Spur mehr Soul im Team-Sound bzw. bei Ihnen angekommen ist?

Wie verhält es sich nun in der Kommunikation mit den Arbeitskolleg*innen?“ Oder aber auch: „Mit welchem ersten Schritt könnten Sie ganz konkret am morgigen Arbeitstag mehr Soul reinbringen?“

Das sind wichtige Überlegungen und Vorbereitungen im Hinblick auf einen Transfer vom geschützten therapeutischen Raum in den Lebensalltag. Was sich klingend auf der Klaviatur und sprechend in der Narration bereits zum Positiven wandeln durfte, benötigt anschließend der Überführung in den Alltag, um im Leben der Klient*innen wirksam werden zu können.

Das Team in Tönen wird für Fr. B. zum Ansatzpunkt für Veränderung, zum klangvollen Spielraum probierender Suchens und Ausprobierens alternativer Positionen. Gleichzeitig kann jeder Schritt, jede Neuverortung – durch ein Anspielen und Er-tönen lassen – rücküberprüft werden. Was sich nur schwer in Worte fassen lässt (das als problemhaft erlebte Beziehungsgeflecht) gelangt über eine kreative Form der Externalisierung ins Außen. Konflikthafte Erlebtes wird für Fr. B. genauso sicht- bzw. hörbar wie für eine angestrebte Veränderung hilfreiche Ressourcen und Beziehungserfahrungen erkennbar werden. Außerdem zeichnet sich ab, wo sich Optionen der Veränderung auf tun (die eigene Position betreffend) und wo nicht (Umpositionierung der Teammitglieder). Im hier vorliegenden Fall konnte die Klientin recht bald derartige Perspektiven für sich herausarbeiten. In anderen Fällen kann eine Anwendung des Teams in Tönen natürlich auch zu der Erkenntnis führen, dass zum gegebenen Zeitpunkt keine Veränderung möglich ist oder zu keiner sichtlichen Verbesserung führt. Auch das können wichtige Einsichten im therapeutischen Prozess sein. Das Team in Tönen ist nicht systemisches „Wundermittel der/zur Problemlösung“, sondern vielmehr musikalischer Gefährte im Sinne gemeinsamer Erkundungen – und Entdeckungen! – zwischen Klient*in und Therapeut*in in der Systemischen Therapie.

3. Musiktheoretische Grundlagen

Über das Team in Tönen wird Inneres nach außen transferiert. Inneres Erleben, innere Bilder oder auch schwer in Worte zu Fassendes wird sicht- und hörbar. Musik wirkt hierbei als künstlerisch-schöpferisches Vehikel oder auch Co-Therapeutin. Sie unterstützt den therapeutischen Prozess und agiert als hilfreiches Drittes innerhalb

der Triade Therapeut*in – Klient*in – Musik. Das sicht- und hörbar Gemachte ist zuerst einmal Externalisiertes, das jedoch weiterer Zuwendung bedarf. An dieser Stelle können musiktheoretische Grundlagen Fundament und Anregungen für darauf aufbauende Hypothesen und Überlegungen bieten. Die Musiktheorie kann so zu einem wertvollen Baustein werden, um das sich Zeigende und Erklingende beschreiben, verstehen und erklären zu können. Im Falle von Fr. B. ist es beispielsweise der Tritonus als besonders spannungsreiches Intervall, der zum wichtigen Weg- und Wendepunkt im therapeutischen Prozess wird. Ein musiktheoretisch fundiertes gemeinsames Erkunden der über das Team in Tönen externalisierten Konstrukte führt mitunter zu überraschenden, zugleich therapeutisch hoch-relevanten Entdeckungen.

Für Kolleg*innen, die Interesse daran haben, das Team in Tönen in der eigenen therapeutischen Praxis anzuwenden, lohnt sich der Blick in Standardwerke der elementaren Musiktheorie/Musiklehre. Auch ein kurzer Blick reicht oft schon aus. Zu nennen sind u. a. die Werke von Altmann und Bloch (1997), Michels (1998) und Ziegenrucker (1998). Darüber hinaus kann diesbezüglich (fast) alles auch online recherchiert werden.

Die in den Grundlagenwerken enthaltenen Aussagen zu den verschiedenen Intervallen, Akkorden usw. sind im Rahmen einer psychotherapeutischen Implementierung allerdings nicht als unumstößliche Tatsachen zu sehen. Vielmehr sind sie Anstoß oder Anregung für unterschiedliche Annäherungen an das durch das Team in Tönen hör- und sichtbar Gewordene. Was bisher als spannungsreich und dissonant erlebt wurde (z. B. eine Beziehung zwischen Geschwistern), spannt sich auf der Klaviatur plötzlich als reines Intervall auf. Womöglich kann die Beziehung so einmal auf ihre konsonanten und harmonischen Anteile hin erforscht werden. Ein anderes Mal wird durch ein dissonant und scharf klingendes Intervall der eigentliche Wunsch nach Auflösung dieser Spannung bewusst. Musiktheoretische Grundlagen können hilfreicher Baustein in der narrativen Annäherung und im Erkennen von Unterschieden sein. Sie enthalten therapeutisch relevante Sprache, Begriffe und Dichotomien wie konsonant und dissonant, spannungsreich, Auflösung, Harmonie und Disharmonie u. v. m. Gerade in der Systemischen Therapie wird besonderes Augenmerk auf die Erfassung von Unterschieden gelegt, da daraus resultierende Informationen Systeme zu Veränderungen anregen können (Schwing u. Fryszer 2015b). Im Sinne eines Reframings (von Schlippe u. Schweitzer 2016) kann eine als disharmonisch empfundene Konstellation vielleicht einmal umgedeutet und von einer anderen Seite betrachtet werden – von einer harmonischen. Das Team in Tönen – in Verbindung mit Sprache und Inhalten der Musiktheorie – kann hierzu Hilfreiches besteuern.

4. Systemisch-theoretische Kontextualisierung und Fundierung der Methode

„Ein System ist generell etwas anderes als ein bloßes Nebeneinander unzusammenhängender Teile“ (Timmermann 2021, S. 634). Stattdessen stehen diese Teile in Beziehung zueinander und bedingen sich wechselseitig. Der Mensch als Individuum

ist stets Teil eines größeren Ganzen, sprich diverser Systeme (im vorliegenden Fall bspw. das Team am Arbeitsplatz). Systemisches Denken in der Psychotherapie bedeutet deshalb, den unterschiedlichsten Beziehungen, Beziehungskonstellationen, Mustern, Verhaltensweisen, Wirklichkeitskonstruktionen usw. innerhalb dieser Systeme und Subsysteme Aufmerksamkeit zu spenden. Systemische Therapeut*innen interessieren sich dabei für die Selbstorganisation (Autopoiese) (Simon 2012) und die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts (Homöostase) (von Schlippe u. Schweitzer 2016) von Systemen, aber auch für Prozesse der Veränderung (Morphogenese) (Schmidt 2018) ebendieser und der sich aus dem Zusammenwirken der Teile in einem System ergebenden Ordnungen und Eigenschaften (Synergetik) (Schiepek et al. 2013, Seidler 2020).

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, unterstützen kunstorientierte Ansätze in der Systemischen Therapie die Auseinandersetzung mit Wirklichkeitskonstruktionen (Dietrich et al. 2018) und Prozessen in Systemen. Im Sinne der Annahmen des sozialen Konstruktivismus wird davon ausgegangen, dass menschliche Wirklichkeit das Resultat sozialer Prozesse ist. Menschliche Wirklichkeit entsteht im Dialog oder Multilog, worin sich wiederum die Bedeutung der Narration spiegelt (von Schlippe u. Schweitzer 2016, Wagner u. Russinger 2016).

Das Team in Tönen bietet sich nun als eine künstlerisch-schöpferische Methode an, um so etwas Abstraktes wie ein System bzw. Wirklichkeitskonstruktionen diesbezüglich in ein musikalisches Narrativ zu überführen. Beziehungen, Beziehungskonstellationen und -muster, Sicht- und Verhaltensweisen, Empfindungen und Wahrnehmungen können auf kreativ-dynamischem Weg sicht- und hörbar gemacht werden. Besonders dann, wenn eine Verbalisierung innerer Anteile und Prozesse erschwert ist, bieten sich musikgestützte Vorgehensweisen an, um Inneres ins Bewusstsein und nach außen zu transferieren. Die Methode weist deshalb eine gewisse Nähe zur Externalisierung (White 1989) auf, denn „[m]it externalisierenden Interventionen geben wir Problemen oder inneren Prozessen eine symbolische Form. Das kann sprachlich geschehen oder auch gegenständlich“ (Schwing u. Fryszer 2015b, S. 283).

Durch die räumliche Überführung des Beziehungserlebens einer Person auf eine Klaviatur ergibt sich eine Parallele zur systemischen Aufstellungs- und Skulpturarbeit. Darüber eröffnen sich diagnostische Potenziale, Zugänge zu inneren Bildern im Hinblick auf Beziehungsstrukturen innerhalb von Systemen sowie neue Einsichten (von Sydow 2018). Im Unterschied zur Skulpturarbeit agiert der/die Klient*in beim Team in Tönen jedoch nicht (nur) als Bildhauer*in, der*die ihr*sein Beziehungserleben symbolisch in den Raum der Klaviatur stellt (Schwing u. Fryszer 2015a), sondern er*sie wird zugleich zum*r Komponist*in, Dirigent*in, ausführenden Musizierenden und Zuhörenden der eigenen systemischen Beziehungssinfonie. Weitere theoretische und methodische Überschneidungen ergeben sich beispielsweise zu einer

systemischen Arbeit mit dem Familien- oder Systembrett (Ludewig et al. 1983, Ludewig u. Wilken 2000, Neuberger 2020, Schwing u. Fryszer 2015a).

Grundlegend ist, dass ein Vorgehen mithilfe des Teams in Tönen Einsichten und ein Hin(ein)lauschen in und auf die sich zeigende oder erklingende Wirklichkeit ermöglicht. Das sich auf der Klaviatur Präsentierende bedeutet jedoch nicht zugleich eine Lösung des als problemhaft Erlebten. Vielmehr ist es Ausgangspunkt für (systemische) Fragen und Beobachtungen, Hypothesen, die Erprobung von Lösungen – den weiteren gemeinsamen therapeutischen Prozess zwischen Klient*in und Therapeut*in. In Bezug auf das Formulieren vermeintlich objektiver Beobachtungen im Zusammenhang mit der Methode des Teams in Tönen sei als Anregung auf die Theorien der Kybernetik erster und zweiter Ordnung verwiesen (u. a. Kiessl 2019, von Schlippe u. Schweitzer 2016).

5. Variationen

Das Team in Tönen kann als Methode je nach Kontext und Bedarf auf vielseitige Art und Weise variiert werden. Im hier beschriebenen Fall handelt es sich um ein Anliegen, das im beruflichen Feld angesiedelt ist. Die Klientin erlebt den Umgang mit dem Team an ihrem Arbeitsplatz als problemhaft. Im gemeinsamen Prozess mit dem Therapeuten entstand daraus das Team in Tönen als kreativ-schöpferischer Ausdruck des inneren Erlebens der Klientin. Seither wurde die Methode in weiteren Therapiesitzungen erprobt, erweitert und adaptiert. Einige Optionen sollen kurz erwähnt werden.

Das Team in Tönen kann, wenn es sich z. B. um eine systemische Arbeit mit Familien handelt, auch zur Familie als Klaviatur werden. Jedes Familienmitglied kann dann dazu eingeladen werden, sich selbst einen Ton für sich auf der Klaviatur zu suchen. So musizieren sich die Kinder, die Eltern, die Großeltern usw. selbst in das tönende System hinein. Alternativ ist es möglich, dass jedes Familienmitglied aus seiner Sicht eine Familie als Klaviatur kreiert. Dies eignet sich besonders, wenn unterschiedliche Sichtweisen der einzelnen Familienmitglieder bezüglich der Beziehungen, Konstellationen und Muster im Familiensystem sicht- und hörbar gemacht werden sollen. Eine gute Idee ist es, die so entstandenen Klaviaturfamilien fotografisch festzuhalten, um einerseits eine spätere und wiederholte Rekonstruktion zu ermöglichen, und andererseits, um prozesshafte Entwicklungen und Veränderungen aufzuzeigen (z. B.: Klaviaturfamilie aus erster Sitzung vs. Klaviaturfamilie aus fünfter Sitzung).

Nicht jede Therapiepraxis verfügt über ein Klavier, ein E-Piano oder ein Keyboard. Das macht nichts. Das Team in Tönen/die Familie als Klaviatur funktioniert gleichermaßen unter Einbindung eines (größeren) Glockenspiels, Xylophons, Metallophons. Ebenso hervorragend eignen sich für eine Anwendung Handy und Tablet. Eine

Vielzahl an verfügbaren Apps stellt ausgezeichnet klingende Klavier-, Keyboard-, E-Piano- und Orgel-Simulationen zur Verfügung. Die Größe eines Tablet-Bildschirms reicht meist aus, um – ähnlich dem Vorgehen auf einer analogen Klaviertastatur – die im musikalischen System vertretenen Tasten/Töne mit kleinen farbigen Zettelchen zu markieren/bekleben.

Außerdem bieten sich methodische Adaptionen an. Beispielhaft sei hier die Teilarbeit (Neuberger 2020) oder Arbeit mit inneren Anteilen (Baumann 2018) erwähnt. Das Team in Tönen wird so zum musikalischen Sprachrohr innerer Persönlichkeitsanteile. Diese können räumlich auf der Klaviatur und klingend in Beziehung zueinandergesetzt werden. Den individuellen Anteilen wird sogar ein Raum zur Verfügung gestellt, um miteinander ins Gespräch zu gehen, miteinander zu kommunizieren – indem die ihnen zugeordneten Tasten/Töne zum Klingen gebracht werden.

Auch Beziehungs- oder gar Spannungsräume zwischen negativen und positiven Gefühlen zu einem Thema lassen sich musikalisch-skalierend auf die Klaviatur übertragen. Als Grundlage dient hier die Affekt- oder Gefühlsbilanz (Krause u. Storch 2012). Anstelle die Gefühle auf einer visuellen Skala zu bewerten, können sowohl für die positiven als auch die negativen Gefühle Tasten auf der Klaviatur „besetzt“ werden. Das anschließende Vorgehen kann sich dann an den in diesem Beitrag bereits beschriebenen Anregungen orientieren (z. B. Einbezug musiktheoretischer Bausteine).

Sicherlich sind weitere Variationen und Adaptionen möglich. An dieser Stelle seien lediglich in kurzer und komprimierter Manier einige genannt.

6. Fazit und Ausblick

„Niemand ist alleine krank“ (Hendrichke 2010, von Schlippe u. Schweitzer 2016) – „niemand ist alleine gesund“ (Pfeifer 2021). Beiden Aussagen liegt eine systemische Haltung zugrunde. Sie verstehen den Menschen als komplexes System, das wiederum Teil weiterer und über das individuelle Sein hinausgehender Systeme ist. Beschreibungen wie „gesund“ und „krank“ sind demnach nicht als starre, isolierte Konstrukte zu sehen, sondern als Momentaufnahmen je individueller menschlicher Entwicklung, bedingt durch Faktoren und Prozesse innerhalb besagter Systeme. Dabei können system-immanente Muster und Beziehungskonstellationen als salutogene Ressourcen dienen und Gesundheit fördern oder aber als pathogene Faktoren Krisen, Probleme und Störungen verursachen und verstärken.

Das Team in Tönen/die Familie als Klaviatur bietet nun die Möglichkeit, den Beziehungen, Mustern und (Spannungs-)Verhältnissen innerhalb eines Systems auf kreative Art und Weise Ausdruck zu verleihen. Systeme und deren Mitglieder werden im Zu- und Miteinander sicht- und hörbar gemacht. Über das methodische Vorgehen

bildet sich ein klingendes System, ein tönendes Narrativ auf der Tastatur des Klaviers. Inneres wird über Zuhilfenahme von Musik ins Außen transferiert. Es entsteht eine klangvolle Wirklichkeitskonstruktion. Es entsteht eine musikalisch-systemische Beziehungssinfonie, deren Komponist*innen die jeweiligen Klient*innen sind. Dieses musikalisch externalisierte Narrativ kann zur Grundlage für therapeutische Annäherungen an als problemhaft Erlebtes werden, genauso wie Ressourcen und Lösungen (wieder-)entdeckt und probierend hörbar gemacht werden können. *Das Team in Tönen – und diesbezügliche Variationen wie die Familie als Klaviatur –* ist eine kreativ-schöpferische musikgestützte Methode Systemischer Therapie.

Literatur

- Altmann P, Bloch W (1997) Allgemeine Musikkunde. Eine Einführung in die Grundbegriffe der Musik für jedermann. ÖBV Pädagogischer Verlag, Wien
- Bassarak G (2017) Drachenei und Elfenspiegel. Musiktherapeutisch-systemische Methoden in der Praxis. In: Wienands A (Hrsg) System und Körper. Kreative Methoden in der systemischen Praxis. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S. 29–46
- Baumann S (2018) Arbeit mit inneren Anteilen. In: von Sydow K, Borst U (Hrsg) Systemische Therapie in der Praxis. Beltz, Weinheim, S. 278–290
- Decker-Voigt HH, Weymann E (Hrsg) (2021) Lexikon Musiktherapie. Unter Mitarbeit von Monika Nöcker-Ribaupierre und Eric Pfeifer. Hogrefe Verlag, Göttingen. <https://doi.org/10.1026/02836-000>
- Dettmer B (2004) Die Familienskulptur und ihre Variationen in der Musiktherapie. In: Zeuch A, Hänsel M, Jungaberle H (Hrsg) Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, S. 90–110
- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e.V. (DMtG) (2020). Musiktherapie. Definition. <https://www.musiktherapie.de/musiktherapie/was-ist-musiktherapie/>, 24.02.2020
- Dietrich DJ, Gnägi Dietrich NB, Knill, PJ (2018) Die Anwendung von kunstorientierten Methoden in der systemischen Praxis. Kontext 49(1): 6–22. <https://doi.org/10.13109/kont.2018.49.1.6>
- Dudenredaktion (Hrsg) (2007) Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache. Dudenverlag, Mannheim
- Hänsel M (2004) Inventar systemisch-musiktherapeutischer Interventionen. In: Zeuch A, Hänsel M, Jungaberle H (Hrsg) Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, S. 166–177
- Hendrichske A (2010) Niemand ist alleine krank. Perspektiven der Systemischen Familienmedizin. PiD – Psychotherapie im Dialog 11(2): 134–139. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1248461>
- Kiessl H (2019) Systemische Ansätze in der Heilpädagogik. Kohlhammer, Stuttgart
- Krause F, Storch M (2012) Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual für die Arbeit mit der ZRM-Bildkartei. Huber, Bern
- Ludwig K, Pflieger K, Wilken U, Jakobsböcker G (1983) Entwicklung eines Verfahrens zur Darstellung von Familienbeziehungen: Das Familienbrett. Familiendynamik 8: 235–251
- Ludwig K, Wilken U (Hrsg) (2000) Das Familienbrett. Ein Verfahren für die Forschung und Praxis mit Familien und anderen sozialen Systemen. Hogrefe, Göttingen
- Michels U (1998) dtv-Atlas Musik. Band 1. Systematischer Teil. Musikgeschichte von den Anfängen bis zur Renaissance. Deutscher Taschenbuch Verlag, München
- Neuberger S (2020) Praxis Systemischer Psychotherapie – Interventionen. In: Neuberger S, Lenz C, Seidler I, Systemische Familientherapie. Facultas, Wien, S. 52–104.
- Pfeifer E (2019a) Einblicke in die Praxis der Outdoor Musiktherapie. Exemplarische Falldarstellungen. In: Pfeifer E (Hrsg) Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen. Psychosozial-Verlag, Gießen, S. 195–217. https://doi.org/10.30820/9783837974409-II_195
- Pfeifer E (2019b) Outdoor Musiktherapie. Theoretische Annahmen und gegenwärtige Forschungspraxis. In: Pfeifer E (Hrsg) Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen. Psychosozial-Verlag, Gießen, S. 169–194. https://doi.org/10.30820/9783837974409-II_169
- Pfeifer E (2021) Niemand ist alleine gesund – oder: Wie sagt man seelische Gesundheit auf Systemisch? Systeme 35(1): 43–56
- Roeske C (2004) Die musikalisch-systemische Aufstellung in der Supervision von Musiktherapie. In: Zeuch A, Hänsel M, Jungaberle H (Hrsg) Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, S. 147–165
- Rose JP, Bossinger W (2004) Musiktherapeutische Lösungsschlüssel. Welche Schlüssel öffnen Türen in Lösungsräume der hypnosystemischen Einzelmusiktherapie? In: Zeuch A, Hänsel M, Jungaberle H (Hrsg) Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, S. 65–89
- Schiepek G, Eckert H, Kravanja B (2013) Grundlagen systemischer Therapie und Beratung. Psychotherapie als Förderung von Selbstorganisationsprozessen. Hogrefe, Göttingen
- Schmidt G (2018) Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg
- Schweitzer J, von Schlippe A (2014) Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung II. Das störungsspezifische Wissen. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen. <https://doi.org/10.13109/9783666462566>
- Schwing R, Fryszer A (2015a) Systemische Beratung und Familientherapie. Kurz, bündig, alltags-tauglich. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Schwing R, Fryszer A (2015b) Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Seidler I (2020) Theoretische Grundlagen Systemischer Psychotherapie. In: Neuberger S, Lenz C, Seidler I, Systemische Familientherapie. Facultas, Wien, S. 12–51
- Servic S, Abdelsayed J (2004) Systemische Therapie. Musik-, Tanz- und Kunsttherapie 15(2): 102–103. <https://doi.org/10.1026/0933-6885.15.2.102>
- Simon FB (2012) Die andere Seite der „Gesundheit“. Ansätze einer systemischen Krankheits- und Therapietheorie. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg
- Spitzcok von Brisinski I (2018) Autismus-Spektrum-Störungen. In: von Sydow K, Borst U (Hrsg) Systemische Therapie in der Praxis. Beltz, Weinheim, S. 603–613
- Timmermann T (2010) Klingende Systeme. Aufstellungsarbeit und Musiktherapie (Online Ausgabe). Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

- Timmermann T (2021) Systemische Ansätze. In: Decker-Voigt H-H, Weymann E (Hrsg) Lexikon Musiktherapie. Unter Mitarbeit von Monika Nöcker-Ribaupierre und Eric Pfeifer. Hogrefe Verlag, Göttingen, S. 634–637
- Trip F, Wirtz C, Volkerts C (2019) Schweigen in der Therapie – eine essenzielle Fähigkeit. *Kontext* 50(1): 68–75. <https://doi.org/10.13109/kont.2019.50.1.68>
- Unterholzer CC (2019) Kurz und bündig. *ÖAS netzwerke* (1): 22–23
- von Schlippe A, Schweitzer J (2016) Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen. Neuausgabe. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- von Sydow K (2018) Skulptur und Aufstellung. In: von Sydow K, Borst U (Hrsg) Systemische Therapie in der Praxis. Beltz, Weinheim, S. 217–225
- von Sydow K, Borst U (Hrsg.) (2018) Systemische Therapie in der Praxis. Beltz, Weinheim
- Wagner E, Russinger U (2016) Emotionsbasierte systemische Therapie. Intrapyschische Prozesse verstehen und behandeln. Klett-Cotta, Stuttgart
- White M (1989) The externalizing of the problem and the re-authoring of lives and relationships. *Dulwich Centre Newsletter* (Summer 1992): 3-20
- Wienands A (Hrsg) (2017) System und Körper. Kreative Methoden in der systemischen Praxis. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen. <https://doi.org/10.13109/9783666402630>
- Zeuch A, Hänsel M, Jungaberle H (Hrsg) (2004) Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg
- Ziegenrucker W (1998) ABC Musik. Allgemeine Musiklehre. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden

Prof. Dr. Eric Pfeifer
Katholische Hochschule Freiburg
E-Mail: eric.pfeifer@kh-freiburg.de

