



REISE INS ICH

Wenn ein Lied dich findet

Eine kleine Reise mit Musik zu dir selbst

Eva K. Weber

WIR. HIER. JETZT.

Schön, dass du da bist

Kennst du das? Ein Lied läuft und plötzlich bist du woanders.

Vielleicht bei einem Menschen, den du ewig nicht gesehen hast. Bei einem Sommer vor zwanzig Jahren. Auf einer Tanzfläche. Im Auto. Oder du merkst einfach, dass du grinst und lauter machst.

Manchmal passiert auch gar nichts Besonderes. Das Lied ist einfach gut.

Genau darum geht es auf den nächsten Seiten. Ein bisschen genauer hinhören. Der Musik, und vor allem dir selbst.

Du musst dabei nichts herausfinden. Und du brauchst ganz sicher keine tiefgründige Erkenntnis nach jedem Song. Vielleicht wirst du überrascht.

Nimm dir ein bisschen Zeit, Musik und, wenn du magst, etwas zum Schreiben.

Mal sehen, wo du landest.

NOCH KURZ, BEVOR ES LOSGEHT

Mach die Übungen so, wie sie für dich passen. Du kannst eine Seite überspringen, bei einer anderen länger bleiben oder irgendwann später weitermachen.

Wenn dir etwas zu viel wird, hör auf. Mach die Musik aus, schau dich im Raum um, geh ein paar Schritte oder mach etwas ganz anderes. Auch ein Nein gehört dazu.

Diese Reise lädt dich zur Selbstwahrnehmung ein. Sie ist keine Therapie und ersetzt keine.

Viel Freude beim Hören, Erinnern, Entdecken und vielleicht auch ein bisschen Staunen.

Eva

Was bleibt eigentlich hängen?

Du kennst das bestimmt: Ein Lied läuft schon zum hundertsten Mal und plötzlich hörst du etwas, das dir vorher nie aufgefallen ist. Eine zweite Stimme. Ein Instrument. Einen Satz.

Es war die ganze Zeit da. Nur gerade jetzt fällt es dir auf.

In der Gestalttherapie sprechen wir von Figur und Grund. Von allem, was gerade da ist, tritt etwas in den Vordergrund. Der Rest verschwindet nicht. Er bleibt im Hintergrund.

Das Spannende ist: Was heute hängen bleibt, muss morgen nicht dasselbe sein. Du veränderst dich. Dein Tag ist ein anderer. Vielleicht ist etwas passiert. Vielleicht hast du jemanden getroffen. Und plötzlich hörst du dasselbe Lied anders.

Deshalb geht es hier auch nicht darum, die eine richtige Bedeutung eines Liedes zu finden.

Viel interessanter ist:

Was fällt dir gerade auf?

Und: Was kommt danach?

Mehr Theorie brauchst du für diese Reise eigentlich nicht. Also: Musik an.

1 Heute mal nicht suchen

Schau einfach, was kommt

PROBIER ES AUS

Heute suchst du dir bewusst kein bestimmtes Lied aus.

Geh einfach durch deinen Tag und achte ein bisschen darauf, welche Musik dir begegnet. Vielleicht läuft irgendwo ein Song. Vielleicht hast du plötzlich einen Ohrwurm. Vielleicht summt du etwas und weißt gar nicht, warum ausgerechnet das.

Und vielleicht ist es gar keine Musik, die zuerst deine Aufmerksamkeit bekommt. Vielleicht ein Satz, ein Mensch, ein Bild oder eine Erinnerung.

Bleib kurz dabei. Mehr musst du noch gar nicht tun.

Wenn es ein Lied ist, schreib dir den Titel auf. Du kannst es später in Ruhe hören.

FRAGEN AN DICH

Was ist dir heute aufgefallen?

Gab es ein Lied, das irgendwie bei dir hängen geblieben ist?

Hattest du sofort eine Idee dazu oder erst einmal gar keine?

RAUM FÜR DICH

2 Hör mal hin

Ein Lied. Drei Minuten. Du.

PROBIER ES AUS

Nimm das Lied, das bei dir hängen geblieben ist, und hör es einmal ganz.

Du musst nichts Besonderes machen. Kopfhörer auf, wenn du magst. Augen zu, wenn sich das gut anfühlt. Und dann einfach hören.

Vielleicht gibt es eine Stelle, bei der du plötzlich aufmerksamer wirst. Vielleicht ist es eine Zeile. Eine Stimme. Der Beat. Vielleicht taucht ein Bild auf oder du denkst an jemanden.

Vielleicht willst du auch einfach mitsingen. Dann sing mit.

Wenn das Lied vorbei ist, bleib noch einen kleinen Moment sitzen und schau, was noch da ist.

FRAGEN AN DICH

Was ist dir beim Hören besonders aufgefallen?

Gab es einen Moment, bei dem du innerlich oder äußerlich reagiert hast?

Wie geht es dir jetzt, direkt nach dem Lied?

RAUM FÜR DICH

3 Steh mal auf

Dein Körper hört mit

PROBIER ES AUS

Nimm ein Lied, das du gerade gern hörst, und mach es ruhig ein bisschen lauter.

Und dann schau, was dein Körper macht. Vielleicht wippt ein Fuß. Vielleicht gehen die Schultern mit. Vielleicht willst du aufstehen. Du musst nicht tanzen. Wenn doch: umso besser.

Achte einfach mal darauf, wo das Lied bei dir ankommt. Brust, Bauch, Hände, Hals. Irgendwo ist es meistens.

Oft weiß der Körper schneller als der Kopf, was ein Lied mit uns macht. Lass ihn heute einfach mal vor.

FRAGEN AN DICH

Was hat sich bewegt, ganz von allein?

Wo im Körper ist das Lied angekommen?

Und wie war das, einfach mitzugehen?

RAUM FÜR DICH

4 Bleib noch kurz da

Nicht gleich zum nächsten Song

PROBIER ES AUS

Manchmal ist ein Lied vorbei und irgendetwas bleibt.

Vielleicht ein Gefühl. Ein Bild. Ein Mensch. Vielleicht merkst du etwas in deinem Körper. Oder du willst genau diese eine Stelle sofort noch einmal hören.

Mach das ruhig.

Du musst jetzt nicht überlegen, was das bedeutet. Bleib einfach noch ein bisschen bei dem, was da ist.

Vielleicht verändert es sich. Vielleicht verschwindet es wieder. Vielleicht kommt etwas ganz anderes dazu.

Alles okay.

FRAGEN AN DICH

Was ist nach dem Lied geblieben?

Was wolltest du spontan tun?

Hat sich etwas verändert, als du noch einen Moment dabei geblieben bist?

RAUM FÜR DICH

5 Und was kommt jetzt?

Ein Lied führt manchmal weiter

PROBIER ES AUS

Vielleicht ist nach dem Lied plötzlich jemand in deinen Gedanken.

Oder du willst unbedingt ein anderes Lied hören. Vielleicht Erinnerst du dich an einen Ort, einen Abend, einen Satz. Vielleicht passiert auch etwas, womit du überhaupt nicht gerechnet hast.

Geh ein Stück mit. Schau, wo du landest.

Wenn ein anderes Lied auftaucht, hör es. Wenn du an jemanden denkst, schreib den Namen auf. Wenn eine Erinnerung kommt, lass sie einen Moment da sein.

Du musst daraus noch keinen Zusammenhang machen. Manchmal sieht man erst später, warum das eine zum anderen geführt hat.

FRAGEN AN DICH

Was kam als Nächstes?

Wo hat dich das Lied hingebacht?

Hat dich etwas daran überrascht?

RAUM FÜR DICH

6 Plötzlich wieder da

Musik kann eine ziemlich gute Zeitmaschine sein

PROBIER ES AUS

Ein paar Töne und zack: Da ist ein Mensch, ein Ort oder eine Zeit, an die du ewig nicht gedacht hast.

Vielleicht ist die Erinnerung schön. Vielleicht traurig. Vielleicht beides. Vielleicht musst du lachen, weil du plötzlich wieder weißt, was du damals getragen hast.

Schau nicht nur darauf, wie es früher war. Wie ist es heute, daran zu denken?

Manches gehört zu unserer Geschichte, auch wenn es lange vorbei ist. Wir müssen es nicht loswerden. Vielleicht bekommt es mit der Zeit einfach einen anderen Platz.

FRAGEN AN DICH

Wo oder bei wem bist du gelandet?

Wie fühlt es sich heute an, daran zu denken?

Ist etwas daran anders, als du es in Erinnerung hattest?

RAUM FÜR DICH

7 **Lauter. Nochmal. Oder weg damit.**

Auch das gehört zu dir

PROBIER ES AUS

Was machst du eigentlich, wenn ein Lied dich erwischt?

Drehst du lauter? Hörst du es dreimal hintereinander? Singst du mit? Bewegst du dich? Schickst du es sofort jemandem?

Oder drückst du auf Weiter, bevor der Refrain überhaupt angefangen hat?

Achte einfach mal darauf.

Gerade das schnelle Wegdrücken kann spannend sein. Nicht, weil du das Lied trotzdem hören solltest. Im Gegenteil. Wenn du gerade Nein sagst, dann ist das ein Nein.

Du musst deine Grenze nicht überwinden. Es reicht erst einmal, sie zu bemerken.

FRAGEN AN DICH

Was machst du spontan mit einem Lied, das dich berührt?

Bei welchem Lied kommt ein klares Ja?

Und gibt es gerade auch eins, bei dem du lieber auf Weiter drückst?

RAUM FÜR DICH

8 Vielleicht war es doch anders

Hör noch einmal hin

PROBIER ES AUS

Nimm eines der Lieder von den letzten Seiten noch einmal.

Vielleicht hattest du beim ersten Hören sofort eine Idee: Darum geht es für mich. Und jetzt?

Vielleicht stimmt das immer noch. Vielleicht hörst du plötzlich etwas anderes. Vielleicht ist inzwischen etwas passiert, das das Lied verändert hat. Oder du denkst heute: Keine Ahnung, was ich da vorgestern gesehen habe.

Auch das ist okay.

Du musst dich nicht auf eine endgültige Erklärung festlegen. Manches sieht heute so aus und in ein paar Wochen ein bisschen anders.

FRAGEN AN DICH

Was dachtest du beim ersten Mal?

Was fällt dir heute auf?

Was ist vielleicht noch offen?

RAUM FÜR DICH

9 Lass ein bisschen Platz

Du musst nicht am Ende ankommen

PROBIER ES AUS

Schau dir an, was auf den letzten Seiten zusammengekommen ist.

Vielleicht erkennst du einen roten Faden. Vielleicht auch fünf. Vielleicht sieht das Ganze eher nach Wollknäuel aus.

Du musst daraus keine große Erkenntnis machen.

Vielleicht reicht es schon, dass du ein bisschen genauer hingehört hast. Der Musik, und vor allem dir selbst.

Und vielleicht begegnet dir morgen ein Lied, das hier noch fehlt. Deshalb lassen wir am Ende ganz bewusst etwas frei.

FRAGEN AN DICH

Was hat dich auf deiner Reise am meisten überrascht?

Was möchtest du einfach so stehen lassen?

Und worauf bist du vielleicht ein bisschen neugierig geworden?

RAUM FÜR DICH

Was hat wohin geführt?

Hier kannst du deine kleine Musikspur festhalten. Es muss nicht ordentlich sein. Pfeile, Namen, Orte, Kritzeleien, Songtitel. Alles erlaubt.

Vielleicht führt ein Lied zu einem Menschen. Der Mensch zu einer Erinnerung. Die Erinnerung zu einem anderen Song. Und plötzlich bist du irgendwo gelandet, wo du am Anfang überhaupt nicht hinwolltest. Genau das kann spannend sein.

WOMIT FING ES AN?

WAS TAUCHTE AUF?

WAS KAM DANACH?

NOCH NICHT BESETZT

Das Lied, das dich noch findet

Diese Seite bleibt für später.

Vielleicht brauchst du sie morgen. Vielleicht in ein paar Monaten. Vielleicht hörst du heute Abend schon etwas und denkst: Genau das. Dann weißt du, wo es hin darf.

Und? Wo bist du gelandet?

Vielleicht ganz woanders, als du gedacht hast.

Vielleicht hast du jemanden wiedergetroffen, zumindest in Gedanken. Vielleicht einen Teil von dir selbst. Vielleicht hast du gelacht, getanzt oder geheult.

Vielleicht hast du ein Lied weggedrückt. Vielleicht hast du eines zwanzigmal gehört. Und vielleicht war es einfach schön, mal wieder richtig Musik zu hören.

Für mich ist genau das spannend. Nicht die Frage, welche geheime Botschaft ein Lied für uns hat. Sondern was passiert, wenn wir wirklich hinhören. Was fällt uns auf? Was taucht auf? Was machen wir damit? Und was kommt danach?

Manchmal verstehen wir einen Zusammenhang sofort. Manchmal erst viel später. Und manches muss vielleicht gar nicht verstanden werden.

Falls du dich fragst, warum dich diese Reise nirgendwo aufgefordert hat, an dir zu arbeiten: Das war Absicht. In der Gestalttherapie gibt es dazu einen fast paradoxen Gedanken. Veränderung passiert nicht, wenn wir uns anstrengen, anders zu sein. Sie passiert, wenn wir sein dürfen, wie wir gerade sind. Mehr war hier nicht zu tun. Und mehr braucht es meistens auch nicht.

Trust the process.

Wenn du magst, erzähl mir, welches Lied dich gefunden hat und wo es dich hingebracht hat. Auf Instagram findest du mich als **GestaltWeber**. Ich freue mich, von deiner Reise zu hören.

Eva



ZUM WEITERLESEN

Arnold Beisser: Die paradoxe Theorie der Veränderung (1970)

Frederick Perls, Ralph Hefferline, Paul Goodman: Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality (1951)

Diese Reise lädt zur Selbstwahrnehmung ein. Sie ist keine Therapie und ersetzt keine. Wenn dich etwas dauerhaft belastet oder überwältigt, kann professionelle Unterstützung sinnvoll sein.

© Eva K. Weber · GestaltWeber · Zum persönlichen Gebrauch, gern weitergeben.