

Vortrag

Im eigenen Rhythmus: Heilungsprozesse in der Psychotherapie

für die Tagung:

Rhythmen im Dialog mit Bewegung, Sprache und Bildung
03. – 05.12.2010 im evangelischen Bildungszentrum Bad Orb.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Mein Vortrag hat drei Bestandteile, die ich in einen gemeinsamen Rhythmus zu bringen hoffe:

folgen Sie mir zunächst bei einigen Gedankengängen, die sich mit gesellschaftlichen und kulturellen Aspekten der Rhythmusthematik beschäftigen, die ich u.a. bei der Hamburger Philosophin Heidi Salaverria gehört und bei William James, John Dewey nachgelesen habe.

Es folgen im zweiten Teil Schlussfolgerungen aus Beobachtungen psychischer Heilungsprozesse, die uns im psychotherapeutischen Zentrum Bad Mergentheim unter Leitung von Prof. Reinhard Plassmann bewogen haben einen passenden Rahmen zu konstruieren, der diesen Phänomenen den nötigen Raum lässt.

Drittens versuche ich mit kleinen Episoden aus eigenen Fällen das Gedachte zu untermalen und Sie ggf. in Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurückzugewinnen.

Lassen sie uns also beginnen.

1.) Rhythmus ist, wenn man mit muss.

Rhythmus ist so allgegenwärtig, dass man ihn kaum bemerkt.

Das Herz schlägt, wir wachen und schlafen, atmen ein und atmen aus, leben und sterben.

Unser Planet umkreist die Sonne, die Ebbe folgt auf die Flut, der Tag auf die Nacht. In unseren Breiten gibt es zum Glück Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Nicht nur unser Organismus, der gesamte Kosmos scheint einem geheimen Puls zu folgen, in den bestimmte Ereignisse, Zustände und

Prozesse eintreten, zu Ende gehen und nach einer gewissen Weile wieder von vorne beginnen.

Auch in den von uns produzierten Dingen scheint Rhythmus zu stecken: es scheint für unser Weltverhältniss und unser Weltverständnis eine zentrale Rolle zu spielen.

Auch die von uns hergestellte technische Umgebung funktioniert in Taktungen. Uhren, Ampeln, Klingeltöne, Motoren und Triebwerke, ticken, blinken, summen und brummen im Takt.

Rhythmus entsteht durch den Wechsel von Ruhe und Anspannung von Anwesenheit und Abwesenheit, von Fülle und Leere.

Dennoch: wenn alles Rhythmus ist, wird der Begriff trivial.

Klar ist, dass Rhythmus irgendetwas mit Zeit und strukturierten Zeiteinheiten zu tun hat.

Betrachten wir zum Beispiel den allgegenwärtigen Strom unserer Gedanken, ...neudeutsch den stream of consciousness, den Schriftsteller wie Virginia Woolf oder James Joyce am Beginn des letzten Jahrhunderts zu einer neuen literarischen Form inspirierten, bei der wir den jeweiligen Protagonisten der Romane beim Denken zuhören können.

Der Pragmatist William James, der diesen Begriff prägte, verglich in seiner Psychologie den Bewusstseinsstrom mit einem Vogel, in dessen Leben sich beständig Flug- und Ruhephasen abwechseln. Wenn der Vogel rhythmisch begabt ist, lebt er besonders lange, denn das Denken in diesem Bild gesprochen, also unser Vogel kann sich nur zu Höhenflügen aufschwingen, wenn er sich zwischenzeitlich auf einem Ast, der sich vielleicht sanft im Wind wiegt, ausruhen kann.

Doch scheint die Sache mit dem Rhythmus nur zu funktionieren, wenn es eine Verbindung zwischen den Gegensätzen Ruhe und Bewegung oder bezogen auf den Bewusstseinsstrom, von Vergangenheit und Zukunft im Hier und Jetzt der Gegenwart gibt.

So führte James in Bezug auf das Zeitempfinden aus, dass dies in der Gegenwart eine verbindende Mitte benötigt.

Er schrieb:

„Die praktisch erkannte Gegenwart ist keine Messerschneide, sondern ein Sattlrücken, mit einer gewissen ihm eigenen Breite, auf den wir uns gesetzt finden.“ Von dem aus blicken wir nach 2 Seiten in die Zeit hinein. Die Einheit unserer Zeitwahrnehmung hat also wie ein Schiff einen Bug und ein Heck, ein Vorwärts und ein Rückwärts.

Unser Bewusstseinsstrom, also unser „ich denke“ funktioniert nur, wenn es eine Verbindung zwischen den Enden des Sattlrücken, zwischen Bug und Heck gibt.

Wenn diese Verbindung unterbrochen ist z.B.: durch Demenzerkrankungen oder wie es mir in meiner täglichen Praxis häufig begegnet durch intensive toxische Stresserfahrungen als Folge früheinsetzender und immer wieder kehrender traumatischer Erfahrungen, führt dies zu einem Verlust des Zeitempfindens und letztlich zu einem Verlust der Ich-Identität.

Aber in welchem Verhältnis stehen Zeitempfinden und Rhythmus? Sie sind nicht deckungsgleich. Der Rhythmus hilft dabei, das Zeitempfinden zu strukturieren. So kann man Demenzerkrankte durch Musik erreichen, die auf Sprache nicht mehr reagieren. Das liegt ganz sicher nicht nur daran, das z.B. Melodien längst vergessenen Geglauhtes aus der Erinnerung aufzurufen vermögen.

Es liegt auch an der in der Musik kondensierten Rhythmik, die das Zeitliche bindet, wie der Philosoph Andreas Luckner formuliert hat. Die Philosophin Simone Mahrenholz hat es so ausgedrückt: Einen Rhythmus erfasst man mit dem Körper oder gar nicht. Man muss ihn reproduzieren können, sonst versteht man ihn nicht, man hat ihn oder man hat ihn nicht.

Das bedeutet auch: Man versteht ihn als Ganzes oder man versteht ihn nicht.

Damit ist da etwas Gestalthaftes, Ganzheitliches.

Die rhythmische Bindung und Verbindung auch unseres Bewusstseinsstromes funktioniert also letztlich nur dann, wenn der Körper mitspielt.

Die Verbindung von Antizipation und Erinnerung letztlich die Erschaffung unseres eigenen gesunden und strukturierten Zeitempfindens, gelingt nicht nur mit Hilfe der Musik, sondern ebenso helfen Filme und Theater, Tanz, Malerei, Architektur...

Um die Wirkung des Rhythmus zu spüren, braucht es also nicht unbedingt Musik. Wichtig ist vielmehr ein ästhetisches Moment, oder, wie John Dewey sagen würde: die ästhetische Erfahrung.

Denken sie an den niederschmetternden und trivialen Alltag so vieler Menschen: Man kann stundenlang Fernsehen und obwohl rhythmisch die ganze Zeit irgendwelche Bilder geflackert haben, hinterher gar nicht mehr wissen, was man sich eigentlich angeschaut hat. Es gibt also durchaus Fälle von Rhythmisierung, die das Zeitempfinden **nicht** binden und die keinen Bogen von Erinnerung und Antizipation ermöglichen. Im Gegenteil: wer sich mehrere Stunden nach einander möglichst schlechte d.h. zusammenhangslose und widersinnige Filme und Werbeclips anschaut, bis er ganz durcheinander ist, kann sich wohl eher

in den Zustand eines Demenzkranken versetzen und trägt aktiv dazu bei selbst längerfristig Patient zu werden. Irgendjemand hat einmal gesagt, dass längerer Fernsehkonsum nachträglich zu Langweile rückwärts führt!

Das liegt daran, dass die rhythmisch-ästhetische Balance verloren gegangen ist.

Das Bild lässt sich am Vogel von James weiter erhellen: Wenn James den Bewusstseinsstrom mit dem Leben eines Vogels vergleicht, betont er dessen Körperlichkeit und Endlichkeit. Der Bewusstseinsvogel kann nicht ständig fliegen, sondern muss sich immer wieder ausruhen.

Die Ruheplätze, so schreibt James, werden normalerweise durch irgendwelche sinnlichen Vorstellungen besetzt, deren Besonderheit darin besteht, dass der Geiste sie sich für unbestimmte Zeit vor Augen halten und ohne Veränderung betrachten kann.

Die Flugplätze hingegen seien mit Gedanken von Bezügen gefüllt, seien sie nun statisch oder dynamisch, die zwischen den Ruheplätzen erlangt werden.

James schlägt sodann vor, die Ruheplätze als Substantivische und die Flugplätze als transitive Teile des Bewusstseinsstromes zu bezeichnen. Es scheine doch so zu sein, schließt James seine Überlegung ab, dass das Hauptziel unseres Denkens darin bestehe, zu einem anderen subjektivistischen Ruheplatz zu gelangen als zu dem, von dem wir uns gerade wegbewegt haben und man könne annehmen, dass der wesentliche Nutzen der transitiven Flugabschnitte darin bestehe, sich von einer Schlussfolgerung zur anderen, also zu einer davon unterschiedenen zu bringen.

Wenn nun jemand mehrere Stunden apathisch vor den Fernseher gesessen hat und sich fragt, warum sie Langweile rückwärts verspürt, kann das daran liegen, dass ihr Denken zu lange auf einem Ruheplatz verblieben ist und zwar in einem doppelten Sinn: nicht nur im Sessel vor dem Fernseher sondern in einem substantivischen Teil ihres Bewusstseinsstroms, der schon lange nicht mehr transitiv unterwegs war.

Anders gesagt wenn das Verhältnis von Aktivität und Passivität aus dem Ruder läuft und der Bewusstseinsstrom nicht in der von James angeregten Weise optimal ornithologisch ausbalanciert ist, dann verlieren wir die Orientierung und die Verbindung zwischen Antizipation und Erinnerung wird brüchig.

Das trostlose Komplement par excellence zu dieser Tristesse ist eine Situation, in der die quälende Erfahrung von Langweile vorwärts gemacht wird. Nämlich in der Schlaflosigkeit. Wer nicht schlafen kann und das schon öfter erlebt hat, fällt zu Beginn einer schlaflosen Nacht,

deren nicht abzusehendes Ende er antizipiert, in die genaue Gegenposition zur Couch-Potatoe. In diesem Fall ist das Bewusstseinsvögelchen zwischen zwei unerreichbaren Ruheplätzen gefangen. Es möchte gerne landen, kann aber nicht. So bleibt es in einem Flugabschnitt gefangen, die Gedanken von Bezügen gefüllt, die sich dringend absetzen müssten. Man könnte in diesem Falle auch von einer innerpsychischen Rückkopplung sprechen. Dialektisch steigern lässt sich dieses Unglück noch, wenn der unglücklich Schlaflose versucht seine Insomnia durch stundenlangen Konsum nächtlicher Dauerwerbesendungen zu überwinden. Eskalation und fatale Antiklimax dieses arrhythmischen Bewusstseinsstroms. Am Ende sitzt der Mensch wieder in seiner Couch, der Vogel des Bewusstseinsstromes ist endgültig verwirrt und gibt erst recht keine Ruhe.

Nach dem bislang Gesagten steht fest: Rhythmus ist nicht gleich Rhythmus.

Wir sind ausgegangen von einem Rhythmusbegriff aus unserer Alltagserfahrung und sind hingelangt zu subjektiven Phänomenen gesunder und ungesunder Zeitstrukturierung.

Lässt sich das unter einem Begriff fassen? Sozusagen unter einen Hut bringen? Muss man sich nicht entscheiden, ob Rhythmus ein Phänomen in der objektiven oder der subjektiven Welt ist?

Der Pragmatist John Dewey schlug er vor: Rhythmus als „geordnete Variation des Wandels“ zu definieren. Dieser habe vor allem mit der ästhetischen Organisation von Energien zu tun. Damit favorisiert er, ähnlich wie sein Kollege James die subjektive Sicht auf den Rhythmus. Es geht ihm darum, den ungeliebten Körper-Geist-Dualismus zu überwinden oder besser gesagt zu zeigen, in wie fern die Annahme einer solchen Opposition einem Irrtum aufsitzt.

Die unterschiedlichen Ansichten zum Rhythmus scheinen also damit zusammen zu hängen, welche Einstellung man zum Körper bzw. zum Körper-Geistverhältniss hat.

Das philosophische wie das alltägliche Nachdenken über diese Phänomene hat eine lange Tradition. In der europäischen Philosophie und Musikgeschichte haben Takt, Metrum, Versmaß und das Zählen den Rhythmus dominiert. Dieser wird nach wie vor als regressive Kraft gesehen und entwertet.

Speziell in Deutschland speisen sich diese Vorurteile aus der Geschichte. Im Nationalsozialismus wurde Rhythmus missbraucht, indem dieser sowohl überhöht als auch reduziert wurde:

Die Auflösung der Individualität in einer durch Rhythmus hypnotisierten Masse bei Militärmärschen spiegelten das eingeschränkte Konzept von Rhythmus wieder: Ein metrisch gleichgeschalteter Akzent von Rhythmus in dem das Abweichende nichts zu suchen hat.

Man könnte auch zugespitzt formulieren: Nichts hat weniger Rhythmus als ein Militärmarsch.

Im Sinne von John Dewey formuliert die Philosophie des Pragmatismus ein anderes Rhythmuskonzept, welches wesentlich mit seinem Begriff von ästhetischer Erfahrung zusammenhängt. Hier geht es vor allem darum, die Entrücktheit von Kunst, deren Entfernen aus dem Alltag zu kritisieren.

Der Pragmatismus legt großen Wert auf das prozesshafte der ästhetischen Erfahrung. Es geht also mehr um die Bereicherung von Erfahrung und nicht um die Selbstzweckhaftigkeit und Schönheit. Ästhetik hat somit den Nutzen eine vorübergehende Kohärenz des Genießenden zu erzeugen.

Und an dieser Stelle treffen sich Ästhetische Erfahrung und psychotherapeutischer Prozess: Es geht um die Erzeugung von Kohärenz in möglichst vielen Lebensbereichen.

Die leider vorherrschende Form (verkümmerte) Alltagserfahrungen zu machen, ist ein Kippen zwischen Ziellosigkeit oder mechanischer Routine, zwischen Stagnation und Haltlosigkeit.

Die meisten kennen aus dem Alltag Erfahrungen von Stress und Zeitdruck, welche sich dann oft genug, nachdem drängende Arbeiten erledigt sind, nicht in zufriedener Entspannung auflösen sondern in merkwürdiger Leere und Langeweile. So können die beschriebenen Phänomene Langeweile rückwärts oder die Schlaflosigkeit als aus dem Takt geratene Erfahrungen betrachtet werden.

Sie sind, um mit Dewey zu sprechen, auch Resultat gesellschaftlicher Normierungen. Oftmals prägt ein zu mechanischer und fremdbestimmter Rhythmus den Alltag.

Aber wie sieht es mit unserem Verhältniss zum Rhythmus gegenwärtig aus? Viele Menschen haben sich in den letzten beiden Jahrzehnten mit

fernöstlichen Meditationstechniken beschäftigt. Zunehmend setzt sich in der Alltagserfahrung vieler Menschen die Erkenntnis durch, dass der richtige Atemrhythmus für ein gutes Verhältnis von Spannung und Entspannung unerlässlich ist.

Im Zusammenhang mit sportlichen Bewegung ist auch an den Begriff des Flow zu erinnern, der hierzulande in den 90 er Jahren zunehmend Beachtung fand. Dieser wurde von dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi entwickelt, dessen Namen in heiteren Gegensatz zu seinem Programm steht und umschreibt den Glückszustand, in dem man mühelos und zugleich konzentriert in einer Aktivität aufgeht. Ursprünglich für den Kontext von Extremsportarten entwickelt, stellte sich Flow auch als Zustand höchster Kreativität heraus und wurde bald zu einer Art goldendem Gral von Motivationstrainern. Inhaltlich kommt dieser Zustand jenem recht nah, den John Dewey mit Rhythmus im Sinn hatte - auch wenn ihm der Nachgeschmack spätkapitalistischer Leistungsmaximierer und -optimierer bitter aufgestoßen wäre. Das Interesse an der Auseinandersetzung mit Takt und Timing wächst also. Leider wird sie dann vor allem willkommen geheißen, wenn damit eine Verbesserung der Leistung verknüpft ist, wie sportliche Ergebnisse, bessere Entspannung, höhere Kreativität. Rhythmus unabhängig von einer praktischen Funktion wird nach wie vor in unserer Kultur weniger begeistert aufgenommen.

2.)

Wie begegnen sich nun die beschriebene ästhetische Erfahrung und das, was wir Heilungsprozess in der Psychotherapie nennen können?

„Sprich nur ein Wort und meine Seele wird gesund“, erinnere ich mich an die Liturgie, oder, wie es der Frühromantiker Friedrich von Hardenberg, der sich Novalis nannte vielzitiert ausdrückte:

„Jede Kranckheit ist ein musicalisches Problem – die Heilung eine musicalische Auflösung. Je kürzer und dennoch vollständiger die Auflösung – desto größer das musicalische Talentbdes Arztes“

Wir kennen alle unsere mehr oder weniger intakten Selbstheilungskräfte:

eine einfache Wunde schließt sich, der Schnupfen kommt und geht in charakteristischen Phasen und die Kränkung durch das falsche Wort zur

falschen Zeit wird vielleicht nach der nächsten, durchschlafenen Nacht leichter verziehen.

Mit dem Blick für und der Wahrnehmung von der jeweiligen Gestalt der drei erwähnten Störungen wird sofort deren zeitliche Bindung und damit etwas wie ein Rhythmus evident.

Wichtig zum Verständnis: Der Komplexitätsgrad eines Systems wächst entlang der Zahl der beteiligten Elemente und entlang der Ebenen seiner Organisation. Während z.B. eine einfache mechanische Uhr aufgezogen und gewartet werden muss (fremdorganisatorisch), um zu funktionieren, kommt in einem biologischen und mehr noch in einem sozialen System etwas dazu, das selbstorganisatorisch wirkt und ohne dessen Anwesenheit und (Selbst)Korrektur sich Störungen breitmachen.

Alle Systemebenen bilden eigene und spontane Rhythmen aus, die wir als Menschen im Laufe unseres Lebens kennen, deuten und zunehmend beeinflussen lernen.

Keine dieser Erfahrungen machen wir alleine, das „Ich wird am Du“, wie es Martin Buber unüberbietbar knapp und vollständig auf den Punkt bringt.

Von sehr frühen Phasen unseres Lebens sind wir auf Synchronisation und Timing angewiesen:

Die Qualität der mütterlichen Ernährung in sensiblen Phasen prägt die Funktionsweise unserer Leberenzyme, was sehr viel später ein Prädiktor für die Wahrscheinlichkeit darstellt, zucker- oder arteriosklerose krank werden zu können.

Die Art zu fühlen, zu sprechen sich zu bewegen, auch wie mit unserer Mutter im Lebensumfeld umgegangen wird, all das haben wir schon aufgenommen und mehr oder weniger eigen integriert, noch bevor wir auf die Welt kommen.

Das Wie der Abstimmung unserer motivationalen Grundsysteme Bindung und Exploration mit unserer Mutter, Vater, Geschwistern und wesentlichen Menschen unserer Lebenswelt prägen unsere Entwicklung

von Anfang an in vielen zehntausend Beziehungsepisoden. Auch hier schon zeigt die Säuglingsforschung sind wir kompetent, aktiv, keineswegs ausgeliefert und, um einer Überforderung von vorne herein entgegen zu treten:

Die Natur ist gnädig, es genügt für Mütter und andere „gut genug“ zu sein, wie Winnicott sagte, perfekt sein ist unnatürlich.

Es scheint eine Tendenz vor allem im Bindungssystem zu geben, alles was nur annähernd gut ist aufzunehmen und sich anzueignen - bis dahin, dass das Böse und Schädliche im Interesse des Überlebens dazu umgedeutet wird.

Die Integration dieser beiden Haupt- und zahlreicher anderer motivationaler Subsysteme ist Grundlage für die Vorgänge, die eine gelingende Entwicklung auszeichnen.

Ein sicherer Hafen macht uns neugierig, um aufs Meer hinaus zu fahren.

Anerkennung unserer Eigenheit macht uns gemeinschaftsfähig.

Erfahrungen von Respekt und feinfühligem Achtung unserer Grenzen kann uns wehrhaft und abgrenzungsfähiger machen.

In die Klinik, in die Behandlung kommen Menschen, deren Leben so aus dem Rhythmus gekommen ist, dass wir bei der (Re)Organisation eigener Rhythmen behilflich werden müssen.

Die Konstruktion eines als sicher erlebbaren und durchschaubaren Rahmens ist eine wesentliche Voraussetzung, dass Heilungsprozesse stattfinden können.

Man könnte auch sagen wir sollten uns bemühen, den Gesundungsprozessen nicht im Weg zu stehen, also aus dem Krankenhaus ein Gesundungshaus zu machen. Sie ahnen, dass das auch angesichts unserer diesbezüglichen kulturellen Tradition gar nicht so einfach ist....

Oft bewirkt die Tatsache aus dem belastenden Umfeld in Sicherheit zu sein schon viel.

Eine überschaubare Gruppe mit ähnlichen Belastungen erleichtert (geteiltes Leid ist halbes...).

Dem Wechsel von Tag und Nacht wieder folgen, Bewegung und Ruhe fühlen und erfahren und ein vielleicht erstmals nach langer Zeit wieder erlebter Rhythmus der Mahlzeiten können wesentliche Stabilisierungsfaktoren sein.

Was heilt in der Psychotherapie?

wir beobachten langsame, langfristige Prozesse, die wir Nachbeelung, Strukturbildung, Umstrukturierung u.ä. nennen, die etwas mit korrigierender Beziehungserfahrung, Umlernen, ausprobieren (Versuch und Irrtum) zu tun haben.

Sie brauchen Zeit und sind oft an lange Therapien und heilsame Beziehungen geknüpft. Gelingen sie, weiß die Forschung dass es sich lohnt: Die (ehemaligen) Patienten, bei denen sich (gesunde) psychische Struktur aufgebaut hat, werden sozusagen auch nach Ende der Behandlung gesünder.

Neben diesen Phänomenen beobachten wir auch raschere Veränderungen, die wir Transformationsprozesse nennen und deren Erforschung und Anwendung sich die moderne Traumatherapie verschrieben hat.

In Prozesstechniken, wie dem EMDR, von dem noch die Rede sein wird, kommt es im Idealfall zu einer beschleunigten Informationsverarbeitung.

In dafür geeigneten Episoden oder sogar als Notfall“medikament“ können blockierte Emotionen ins Fließen gebracht oder innere Spaltungen überbrückt, reintegriert, reorganisiert werden.

Als Psychotherapeuten sind wir auf Sehen, Hören und Fühlen, also rhythmisches Mitschwingen angewiesen und das ist auch gut so, für viele von uns war es Absicht, sich aus der Welt der Apparate und Maschinen heraus zu bewegen.

Dennoch sind Aspekte gelingender und gelungener mentaler Transformation messbar. Wir können die Rhythmisierung der Herzfrequenzvariabilität messen, sehen wie Chaos in Kohärenz übergeht.

3)

Lassen wir im letzten Teil des Vortrages eine Patientin zu Wort kommen, die so freundlich war, nicht nur ihre Leidensgeschichte, sondern auch Aspekte ihres gelungenen Behandlungsprozesses zu beschreiben. Sie können alle Prinzipien der mentalen Reorganisation:

wie Selbstorganisation,

Gegenwärtigkeit

Fokussierung

Bildung von Bipolen

Emotions- und Körperzentrierung erkennen.

Da der gestaltende Ausdruck oft soviel mehr von der Ganzheit und Gestalt des Prozesses mitteilt als Worte allein dies vermögen, sehen Sie begleitend zum Text die Bilder, die Frau H. in den beschriebenen Behandlungsphasen gestaltete.

3. Fallbeispiele

Lange Rhythmen:

Frau N.: „Auf der Flucht“

Aus dem Wiederholungszwang aussteigen:

Transgenerationale Aspekte traumatogener Kollusion

Ehepaar B. in stationärer Paartherapie

Der verwehrte Abschied - Pathologische Trauer

Herr A. trauert um seine Tochter

4. Diskussion

5. Literatur

Dewey, John Kunst als Erfahrung Ffm 1980

Dewey, John Erfahrung und Natur Ffm 1995

James, William Die Wahrnehmung der Zeit in Walter CH Zimmerli/
Mike Sandbothe, Klassiker der modernen Zeitphilosophie,
Darmstadt 2007

James, William psychologie, Leipzig 1909

Mahrenholz, Simone/ Patrick Primavesi Geteilte Zeit, zur Kritik des
Rhythmus in den Künsten in „Zeiterfahrung und ästhetische
Wahrnehmung“ Band 1, Edition Argus, 2000.

Novalis, „Das allgemeine Brouillon“ (1789/99) Nr. 386

Plassmann, Reinhard Im eigenen Rhythmus Psychosozial Verlag
2009

Salaverria, Heidi Falscher Rhythmus, Gesellschaft aus dem Takt?
SWR 2 Wissen Aula