

Michaela May-Illichmann

BIST DU SCHON BEI SINNEN?

Impulse für Präsenz
und persönliches Wachstum

INHALT

Vorwort	5
1. Atmen	9
Übung: A-E-I-O-U-Tönen.	28
2. Wahrnehmen	31
Übung: Körperreise oder Body-Scan.	46
3. Berühren.	50
Übung: Körpervertrauen und Selbstliebe	75
4. Bewegen.	78
Übung: Vagusnerv-Aktivierung	97
5. Fokussieren	100
Übung: Shavasana – Die Kunst des Nichtstuns	123
6. Mitfühlen	126
Die Lächel-Übung.	150
7. Ankommen	152
Übung: Die „Energie-Licht-Dusche“	172
 Schlusswort	 174
Danke.	179
Glossar.	181
Literaturverzeichnis.	186
Impressum.	190

VORWORT

„Wir Menschen sind Sinnes-Wesen“, sagt der Philosoph Konrad Paul Liessmann im Radio-Kultur-Sender Ö1 und lässt mich aufhören. Er bringt das Beispiel der Vinyl-Platten, die man schon längst für einen aussterbenden Tonträger gehalten hatte. Doch wer aufmerksam durch die Straßen geht, sieht Plattenläden an vielen Orten. Die Jugend hat sie – die Schallplatte – wieder zum Leben erweckt. Es wird zwar ein Nischenprodukt bleiben, ist aber dennoch im Handel weiterhin erhältlich. Trotz aller technischen Errungenschaften und digitalen Entwicklungen wollen wir Menschen, sowohl uns als auch die Dinge um uns herum, weiterhin **real begreifen und angreifen.**

Der neue Direktor des Wiener Volkstheaters, Jan Philipp Gloger, stellt in seinem Spielzeitbuch zum Eröffnungsprogramm die Frage: „Spürst Dich noch?“ – Das macht mich ebenfalls hellhörig. Er meint, dass Fühlen und Denken gleich wichtig sind. Ein Besuch im Theater soll zum Reflektieren anregen, indem es emotional erlebt wird.

Ich möchte dich, liebe:r Leser:in, mit meinem Buch *Bist du schon bei Sinnen?* einladen, deinen Spür-Sinn zu entdecken – hinzuhören, zu schnuppen, zu schmecken, zu ertasten, zu schauen, was dich bewegt, innerlich und äußerlich. Was regt dich an oder auch auf? Was triggert dich?

Du kannst dir ein kurzes Innehalten gönnen und dort hin-spüren, wo etwas relevant für dich ist. Kann ja nichts geschehen.

Du kannst mit den Wörtern im Buch spielen, sie drehen und wenden, auf dich wirken lassen und sehen, wo sie dich hinziehen. Nimm deine momentane Gestimmtheit wahr und bereichere sie mit einer Prise Neugierde. Lass es wie ein Kunstwerk auf dich einwirken.

Stell dir vor, du bist in einem „Infinity Mirror Room“, wie ihn die japanische Künstlerin Yayoi Kusana erschaffen hat: ein grenzenloser Spiegelraum mit Lichtern und bunten Mustern bestückt, der das Gefühl vermittelt, im Weltall zu schweben. Wage einen Blick in diese leuchtende, multi-dimensionale Welt, in der sich die unendliche Weite des Universums erahnen lässt. Dein fühlender Blick kann die Tiefe und die Weite dieser multiplen Dimensionen erfassen. Es gibt nicht nur eine Welt um dich herum, sondern auch einen inneren Kosmos, den nur du mit deiner individuellen Brille wahrnehmen kannst.

In jedem Leben tauchen fundamentale Themen, wie Tod, Geburt, Krankheit und Neubeginn auf, und hinter jedem tiefen Schmerz liegt auch etwas Wunderbares, Intensives und Ergreifendes. Mein eigenes Leben wurde von vielen Auf's und Abs durchzogen. Louise Bourgoise, Bildhauerin, kommentiert es prägnant und humorvoll: „I went from hell to heaven and let me tell you, it was wonderful.“ – Wenige Worte genügen, um einen geläufigen hochtrabenden Ausspruch zu entkräften, indem sie das Bewerten von Leiden und Freude überflüssig machen. Die Kurve meines eigenen Lebens gleicht mehr einem Ritt auf der Hochschaubahn als einem gemächlich dahinplätschernden Fluss.

Würde ich einen negativen Lebenslauf schreiben, gäbe es drei besonders erwähnenswerte Umbrüche, die man als Scheitern betrachten könnte. Erstens endete meine angestrebte Karriere als Balletttänzerin schlagartig, als ich nach sieben Jahren als E Levin an der Ballettschule der Wiener Staatsoper nicht in das Corps

de Ballett aufgenommen wurde. Zweitens war die private und berufliche Trennung vom Vater meines ersten Kindes und vom gemeinsamen Tanz- und Pilates-Studio unvermeidbar, und drittens war meine Brustkrebserkrankung, das „Best-of-Böse“ und zugleich eine große Lebens- und Überlebensprüfung.

Wie so oft, stellten sich diese drei Schicksalsschläge im Nachhinein als positiv heraus. Durch den Rausschmiss aus der Oper avancierte ich zu einem tanzenden Model, wodurch ich im Alter von 20-30 Jahren finanziell unabhängig und selbstbestimmt leben konnte. Nach der Trennung vom Pilates-Studio und Vater meines Kindes begegnete ich meinem Ehemann und konnte ein zweites Kind bekommen. Und nach der Phase meiner Brustkrebserkrankung begann das Leben 2.0 und ich fasste den Mut, meiner inneren Stimme zu folgen, die mir dazu riet, mit meinen Händen zu arbeiten.

Die Tatsache, dass zum Leben auch Phasen des Leidens und Durchhaltens gehören, lässt sich nicht ändern – sehr wohl aber die Art und Weise, wie wir damit umgehen. Ergeben wir uns dem Schicksal oder gelingt es uns, die Schwierigkeiten als Herausforderung zu sehen und diese anzunehmen? Eine kluge Frau aus meinem buddhistischen Umfeld sagte einst diesen Satz, der mir unvergesslich geblieben ist: „Das eigentliche Problem ist nicht das Problem, sondern der Lebenszustand, von dem aus wir das Problem betrachten.“ – Die Frage ist, ob wir dem Problem oder Hindernis mutig und hoffnungsvoll begegnen können und die innere Stärke finden, um zum richtigen Zeitpunkt ins Handeln zu kommen.

Liebe:r Leser:in, das Hinhören und In-sich-hinein-Lauschen ist eines der Kernthemen meines Buches. Ich möchte dich einladen, deinen eigenen Körper-Spür-Sinn zu entdecken, dir Wohlfühl-

und Frei-Räume zu suchen, in denen du ganz bei dir selbst und ganz du selbst sein kannst. Resonanzräume, wo du spielerisch und ohne Leistungsdruck bei dir zu Hause ankommen kannst.

Dazu gehört auch, dass du genau dort hinschaust und -gehst, wo du die Quelle deiner Freude vermutest oder sie bereits gefunden hast.

Nimm dir Zeit und betrachte deine Welt mit dem verlangsamten Blick einer Schildkröte.

Welche Resonanz-Räume öffnen sich für dich? Gibt es Bilder, Gedanken, Assoziationen, oder Worte, die auftauchen?

Das Lesen kann ein kreativer Prozess sein, körperliche Empfindungen oder auch Gefühle auslösen. Alles was kommt, ist gut. Die innere Kritikerstimme wird auch dabei sein. Lass sie ruhig lästern und bewerten. Nimm sie einfach wahr – jedoch nicht allzu ernst! – und lass sie vorüberziehen.

Kurze Pausen helfen dir, deinen Körper zu spüren und sie regen dich zum Surfen auf der Sinneswelle an. Lass dich von deiner eigenen Sensibilität verzaubern und staune über das Wunderwerk deines physischen, geistigen und spirituellen Seins.

ATMEN

Es atmet uns

Über das Atmen machen wir uns genauso wenig Gedanken wie über das Himmelsblau oder das Grün der Blätter. Es ist so selbstverständlich, so natürlich, so nah und ein Teil von uns, dass es meist völlig unbewusst geschieht. Der Atem fließt unwillkürlich und reagiert sensibel auf unsere Umwelt. Er versorgt uns mit jener Menge an Sauerstoff, die gerade benötigt wird. Nehmen wir das Atmen aber genauer unter die Lupe, so werden wir feststellen, dass es eine äußerst faszinierende Sache ist.

Unser Atem gehört uns nicht: weder können wir ihn festhalten noch besitzen wir ihn. Anhalten lässt er sich nur so lange, bis wir erneut Luft holen müssen. Wir **machen** ihn auch nicht aktiv, sondern nehmen ihn passiv auf; die Atemluft kommt von außen und strömt durch uns hindurch. **ES atmet uns.**

Beim Atmen geht es also nicht so sehr ums TUN, sondern vielmehr ums LASSEN. Den Atem frei fließen lassen, so wie er von selbst, ohne unser Zutun, fließen mag. In unserer schnelllebigen Zeit sind wir es gewohnt, ständig etwas zu „schaffen“, wodurch es uns schwerfällt, den Atemvorgang einfach nur aufmerksam wahrzunehmen: **Einatmen – Ausatmen – Pause.**

Jede dieser drei Atemphasen ist gleich wichtig.

Einatmen bedeutet nicht nur, Luft holen, sondern auch hereinlassen, aufnehmen dürfen, sich einlassen – offen sein für das, was kommt.

Ausatmen bedeutet Loslassen, Abgeben von innen an ein außen, weitergehen, bereit sein für den nächsten Schritt und für den nächsten Atemzug.

Die **Atempause** ist der Moment, in dem das Ausatmen ausschwingt und das Einatmen noch nicht da ist. Es ist ein Innehalten – ein „In-Sich-Selber-Sein“: Man verweilt in der Ruhe, lässt die Pause zu – bis der nächste Ein-Atem von selber folgt.

ATEM-ÜBUNG

Liebe Leserin, lieber Leser: Hast du heute schon bewusst geatmet? Hier eine Atem-Übung für zwischendurch, die nur 2-3min. in Anspruch nimmt:

- › **Setz dich auf einen Stuhl: Atme einmal tief durch, spüre deine Sitzbeinknochen am Stuhl und deine Füße am Boden gut verankert; Lass deine Arme auf den Oberschenkeln ruhen und achte darauf, ob dein Bauch genügend Raum für das freie Atmen hat.**
- › **Verlagere dein Gewicht im Becken, richte dich auf, mach deinen Nacken lang, bewege das Kinn leicht in Richtung Brustbein und lass deine Schädelkrone sich zum Himmel ausrichten.**

- 
- › Mit dem Einatmen weite dich bewusst, sodass sich dein Brustkorb zu den Seiten hin ausdehnt.
 - › Ausatmend lässt du alles mit einem entspannten Seufzer der Erleichterung los.
 - › Pausiere und warte, bis das nächste Einatmen automatisch kommt.
 - › Lass den Atem in seinem eigenen natürlichen Rhythmus fließen.
 - › Wiederhole es ein paar Mal, bis du dich wohl fühlst.

„Ich atme ein und komme zur Ruhe. Ich atme aus und lächle.
Heimgekehrt in das Jetzt, wird dieser Moment ein Wunder.“

(Thich Nhat Hanh)

Der Atem als Brücke

Mit dem ersten Atemzug kommen wir auf die Welt und mit dem letzten Atemzug verlassen wir sie wieder. Der Atem begleitet uns ein Leben lang. Wir sind gut beraten, wenn wir ihn als Geschenk ansehen und sorgsam mit ihm umgehen. Der Atem kann eine **unerschöpfliche Energie- und Kraftquelle sein**.

Der Atem ist unsere erste und letzte Verbindung zur Welt. Er ist das Bindeglied zwischen dem Innen und Außen. Kontinuierlich nehmen wir die Luft von außen in uns auf und geben sie in Koh-

lendioxid verwandelt wieder ab. Es ist ein ständiges Geben und Nehmen. Über den Atem sind wir Menschen miteinander verbunden und kommunizieren über das mit dem Atem getragene Wort.

Ilse Middendorf, Atemtherapeutin und Begründerin der Atemlehre, betonte in „*Der Erfahrbare Atem*“, dass der Atem jedes Menschen genauso individuell ist wie sein Gesicht und seine Gliedmaßen. Sie schreibt über das verbindende Element des Atmens:

„Atem ist Urbewegung und damit unmittelbares Leben. Der Atem ist eine verbindende Kraft. Sie schafft im Leiblichen Ausgleich und Gleichgewicht und hilft uns, die Eindrücke von innen und außen wandelbar zu machen. Sie verbindet den Menschen mit der Außenwelt und das Außen mit seiner Innenwelt.“

Die ein- und ausströmende Atemluft, ist also nicht nur rein physiologisch, sondern auch als ein aufnehmendes Lebensprinzip zu verstehen. Darüber hinaus schwingt immer eine spirituelle Komponente mit: der göttliche Geist, der Hauch Gottes oder die Seele des Atmens.

Der Wortstamm von Atem kommt vermutlich vom altindischen Sanskrit-Wort „*atma*“, was „Hauch, Seele oder Selbst“ bedeutet. Das Wort „*Atman*“ hat denselben Ursprung und heißt so viel wie „das in uns wirksame Göttliche“, was den Geburtskreislauf überdauernden Wesenskern eines Menschen bezeichnet. Das lateinische Wort für atmen ist „*spirare*“ und bedeutet: „blasen, wehen, hauchen“. Im übertragenen Sinn kann es auch als „leben, duften und ersehen“ verwendet werden. „*Spiritus*“ heißt im Lateinischen: „Atem, Geist, Wind“ und ist verwandt mit „*spirare*“. Eine ganz ähnliche Bedeutung (Atem, Geist, Wind) hat das griechische Wort „*pneuma*“ sowie der Ausdruck „*Odem*“. Aus der Bibel kennen wir diesen Satz: „... der Welt den Odem einhauchen“. Damit ist der Hauch, die Seele oder der Geist Gottes gemeint.

„Der Atem ist die Brücke, die das Leben mit dem Bewusstsein verbindet, die Brücke, die deinen Körper mit deinen Gedanken verbindet. Wann immer dein Geist zerstreut ist, benutze deinen Atem, um die Verbindung wieder herzustellen.“

(Thích Nhat Hanh)

Atem schafft Lebenskraft

Der Atem ist nicht nur die Brücke, die unseren Körper mit den **Gedanken** verbindet, sondern auch die Verbindung zu unserem **Bewusstsein**. Somit beinhaltet er immer auch eine seelische und spirituelle Dimension, die ein größeres, umfassenderes Geschehen beschreibt: das Wunder des Atmens als Verbindung zum Göttlichen.

In den östlichen Lehren wird seit vielen tausend Jahren von einer lebensspendenden Energie ausgegangen, die das gesamte Universum durchströmt und die auch über den Atem in unsere Körper getragen wird. Im Hinduismus bedeutet das Wort „*prana*“ so viel wie kosmische Urenergie oder auch essenzielle Lebenskraft, die durch alle Lebensformen zirkuliert. In China wird es als „*Qi*“ (CH'i) und in Japan als „*Ki*“ bezeichnet. Diese Lebensenergie spielt eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung von geistiger und physischer Gesundheit.

Betrachten wir den Atem jedoch in seiner gesamten Dimension, so erkennen wir, dass er weit mehr ist als nur ein lebenserhaltender Stoffwechselprozess und sich keineswegs in seinen vitalen Funktionen erschöpft. Atemübungen, wie z.B. Pranayama im Yoga, sowie Meditation eröffnen uns einen Blick auf dieses größere Ganze, indem sie uns in den gegenwärtigen Moment bringen – ins **Präsent-Sein**.

Das Tor zum Augenblick

Der Atem ist in allen Meditations- und Achtsamkeitspraktiken der **Schlüssel zum Im-Moment-Sein** und zur Erfahrung eines wahren und „höheren“ Selbst als eine Erweiterung des nur auf das Ego konzentrierten Bewusstseins. Das Erlernen von Atemtechniken wurde seit vielen Jahrtausenden in den meisten asiatischen, religiösen Traditionen geübt und ist erst in den letzten Jahrzehnten in die westliche Zivilisation eingekehrt.

Tägliche Rituale helfen uns dabei aufmerksam zu sein und uns in positiver Weise auf den Tag einzustimmen. Jon Kabat-Zinn, Gründer der Achtsamkeitslehre MBSR „*Mindfulness-Based Stress Reduction*“, drückt es ganz direkt aus: „Get your butt on the cushion!“ („Beweg deinen Hintern auf das Kissen“) Die tägliche Herausforderung der Achtsamkeit ist, sich in Meditationshaltung zu begeben und die Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausströmen des Atems zu lenken. Auf diese Weise ergeben wir uns der momentanen Erfahrung, so wie sie ist. Wir sind, präsent, anstatt die Gegenwart sofort verändern zu wollen oder sie dazu zu zwingen, anders zu sein, als sie ist. In der achtsamen Wahrnehmung beschäftigen wir den Geist mit dem gegenwärtigen Geschehen, finden einen Anker für unsere Gedankenströme und können mit konsequenter Übung zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden.

› *Liebe Leserin, lieber Leser! Wie lässt sich deine eigene Lebenskraft und Lebensenergie beeinflussen oder stärken? Welche Mittel könnten dir dabei hilfreich sein?*

Was sich individuell am besten eignet, das kann jede:r nur für sich selbst herausfinden. Achtsames Atmen und die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment bieten aber eine gute Annäherung.

Jene Methode, die ich täglich übe und die in der Praxis für mich wirkt, möchte ich hier vorstellen:

Mein Ritual am Morgen beginnt mit dem Richten des Sitzkissens, dem Anzünden der Kerzen und dem Öffnen des Gebetschreins, bevor ich mit der eigentlichen Meditation starte. Sie ist für mich die ideale Vorbereitung und Einstimmung auf den Tag, um ganz aufzuwachen und meinen eigenen Lebenszustand wahrzunehmen und zu stabilisieren. Zunächst kostet es Überwindung mich auf die eigenen vier Buchstaben zu setzen, in einer aufrechten Körperhaltung, mit geöffneten Augen und einem klaren Blick.

Anfangs kommen oft Widerstände, wie „Ich habe keine Lust“, „Ich bin müde“, „Ich habe Hunger“, „Was soll das schon bringen?“, und, und, und. Manchmal schweife ich ab und stelle gedanklich die Einkaufsliste auf oder dergleichen. Es kann mühsam sein, mich durch diese Gedanken zu kämpfen und dabei zu bleiben. Doch die Geduld mit mir selbst hat sich bislang noch immer bewährt ... denn nach ungefähr zehn Minuten beruhigt sich zumeist dieses Geplapper im Kopf. Die Konzentration auf den Klang meiner eigenen Stimme wird intensiver, der Atemrhythmus wird gleichmäßiger und ruhiger, die Aufmerksamkeit richtet sich mehr nach innen. Der Resonanzraum meines Körpers wird dann zum Musikinstrument, das immer wieder neu gestimmt wird, um gut zu klingen.

In meiner täglichen buddhistischen Praxis rezitiere ich dieses Mantra: *Nam Myoho Renge Kyo*. Es ist eine meditative Rezitation und wird als chanten bezeichnet. „*To chant*“ – [tʃa:nt] (UK), [tʃ:ænt] (US) kommt aus dem Englischen und bedeutet singen. Es ist eine Art Sprechgesang: wobei folgendes wichtig ist: die passende Stimmlage (nicht zu hoch und nicht zu tief) und einen guten Atemrhythmus zu finden, der sich mit der Geschwindigkeit des Rezitierens durchhalten lässt. Dieses Klangerlebnis wirkt be-

ruhigend und harmonisierend auf das autonome Nervensystem. Das erklärt sich physiologisch dadurch, dass beim *Chanten* der Fokus auf dem Ausatmen liegt. Pro Minute, habe ich beobachtet, gibt es bei mir ca. 4–5 kurze Pausen fürs Einatmen und 5x10–12 Sekunden atme ich während des Rezitierens unentwegt aus.

Das *Chanten* ist ein gutes Werkzeug, mit dem ich meine innere Verfassung wahrnehme und in Verbindung mit meinem momentanen Sein trete. So kann ich mich auf die Anforderungen des Alltags einstimmen, mich **einpendeln** – im wahrsten Sinn des Wortes.

Vereinfachend lässt es sich anhand von zwei Säulen darstellen: Die erste Säule steht für Sorge, Unlust, Ängste, Zweifel, Langeweile, Ärger und andere Gefühle, die wir nicht so hilfreich finden und die trotzdem zu unserem Leben gehören. Die zweite Säule hängt mit positiven bzw. höher schwingenden Gefühlen wie Wünschen, Zielen, Hoffnung, Weisheit, Mut, Entschlossenheit, Freude usw. zusammen. Mit meiner buddhistischen Praxis senkt sich der Pegelstand in der ersten Säule automatisch herab und die positiven Gefühle der zweiten Säule steigen wie von selbst an. Dieses Phänomen lässt sich nicht mit dem logischen Verstand erklären, und ich weiß auch nach 37 Jahren nicht, weshalb es funktioniert. Doch Tatsache ist, dass es mich erfrischt und fröhlich stimmt. Der Verstand macht dann mal kurz Urlaub und **mein Herz darf sich öffnen** – in eine erweiterte Dimension. In den vielen Jahren des Meditierens haben sich wertvolle Geschenke manifestiert: Freude, am Leben zu sein, mein stabiles Selbst und die Überzeugung eine unerschütterliche positive Weltsicht gewonnen zu haben. Es gehört zu meinen **täglichen Entschlüssen**, mich immer wieder an die Fülle des Lebens zu erinnern:

„Zu stark für Angst, zu gütig für Ärger, zu glücklich für Sorge“
(aus den täglichen Entschlüssen von Daisaku Ikeda)

Beim buddhistischen Mantren-Rezitieren hat jede Stimme ein ganz eigenes Timbre. Die **Klangfarbe** der eigenen Stimme ist etwas sehr Persönliches und Intimes. Ein Lied vorzusingen oder ein Gedicht aufzusagen, ist weitaus bloßstellender als das sachlich-argumentativ gebrauchte Wort – wir zeigen uns nackt. Die Stimme führt uns zu uns als Person, ins Zentrum unseres Wesens. Das lateinische Wort „*personare*“ heißt „widerhallen“, oder „durchtönen“ – und wurde im antiken Theater als „durch die Maske klingen“ interpretiert.

„Bei buddhistischen Betgesängen ist der *Eigenton* jedes Individuums integraler Bestandteil: Anders als im Kirchengesang unserer Kultur, wo jeder Teilnehmer sich auf die vom Choral vorgegebene Tonhöhe einzupendeln hat, bleibt dort jeder Betende auf seinem eigenen Ton, der oft nur in Nuancen, oft aber ganz wesentlich, vom Ton des benachbarten Sängers abweichen kann. Auf diese Weise entsteht eine clusterartige Klangwolke aus individuellen Stimmtimbres. Im buddhistischen Ritual erhalten sich die Menschen ihr Unverwechselbares und stehen in einem wohl-tuenden Gegensatz zur Namenlosigkeit unserer Vermassungskultur, wo die Individualität zur Farce äußerlicher Unterscheidung verkommen ist.“¹

Diese „clusterartigen Klangwolken aus individuellen Stimmtimbres“ sind für mich ein faszinierender Aspekt des Chantens. Zugleich ganz Individuum und in Gemeinschaft sein, ist für mich spirituelle Nahrung.

Die Koordination meines Atmens, meiner Stimme und der Tonhöhe war anfangs eine Herausforderung. Ich habe ziemlich lange

1 Norbert Jürgen Schneider, Die Lust am Denken, „Rhythmus als Identität“ – oder: vom „Namen“, Verlag Piper, 1992

herumprobiert, bis ich ohne zu krächzen oder mich zu überanstrengen, eine längere Phase des Chantens durchhalten konnte. Irgendwann aber hat sich die richtige Stimmlage wie von selbst eingestellt, in einer Mischung aus Geschehen- Lassen und wacher Aufmerksamkeit.

Atem und Stimme

Der Atem trägt unsere Stimme nach außen und es entstehen Worte, Sprache und Gesang. Die Stimme ist unser **vielfältigstes Kommunikationsmittel**. Wir sprechen, singen, brummen, flüstern, jaulen, knurren, weinen, greinen, pfeifen, zischen, knarren und nicht nur das – wir können sogar Tierlaute oder technische Geräusche imitieren. Wie die Stimme klingt und trägt, hängt von der Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung ab: von der Kraft des Atmens, von der Spannkraft der Muskultur und Bänder, die unsere Tonspannung stützen, sowie von der Schwingungsfähigkeit der Knochen, die den Ton mit erzeugen.

Mit dem Luftstrom aus der Lunge geraten die Stimmbänder in Schwingung und die individuellen Merkmale unserer Stimme – Tonhöhe, Lautstärke und Klangfarbe – werden hörbar. Die Klangnuancen unserer Stimme sind für unsere zwischen-menschlichen Kontakte entscheidend. Das Timbre einer Stimme zeigt uns an, ob Zärtlichkeit, Resignation, Spott, Behagen Interesse, Irritation, Freude oder Ablehnung mitschwingen.

Atem – Träger der Gefühle

Bereits am Klang der Stimme erkennen wir, wie es einer Person, die uns nahesteht, geht. Die Stimme allein verrät uns, in welcher Gefühlslage sich jemand, den wir gut kennen, befindet. Atem und Gefühle hängen eng zusammen. Emotion heißt Hinausbewegung

und drückt das treffend aus. Wir schnauben vor Wut, wir schluchzen bei Trauer, wir jauchzen vor Freude, wir halten die Luft an, wenn wir uns fürchten, ... usw. Das Gefühl entsteht als Reaktion auf eine erlebte oder erdachte Situation. Interessant ist, dass es sieben **Basis-Emotionen** (nach Paul Ekman) gibt, die weltweit Gültigkeit haben und in allen Kulturen verstanden werden: **Freude, Angst, Traurigkeit, Wut, Überraschung, Ekel und Verachtung**. Unterkategorien von Gefühlen sind: Scham, Schuld, Abscheu, Erwartung, Billigung, Vertrauen, Antizipation, Verlegenheit, Scheu ... usw.

Jede Art von Gefühl drückt sich spezifisch im Atem, in der Stimme, Bewegung, Gestik, Haltung, Mimik und auch in der Herzfrequenz aus. So dienen unser spezielles Atemmuster und die damit verbundene muskuläre Spannung auch dazu, emotionale, körperliche Reaktionen und Gefühle kontrollieren und unterdrücken zu können. Durch erhöhte Spannung im Bauch, Zwerchfell, Brust und Hals vermindert sich die Sauerstoffzufuhr und die emotionale Erregbarkeit und Bewegungsfähigkeit wird herabgesetzt. Bis zu einem gewissen Grad ist diese „Muskelpanzerung“, die wir uns im Laufe des Lebens erworben haben, als völlig normal anzusehen. Viele Erfahrungen unseres täglichen Lebens überschreiten unsere Verarbeitungskapazitäten und müssen unbewusst bleiben. Damit können Konflikte und Ängste reguliert werden – und solche Gefühle, die nicht bewusst erlebt werden dürfen, werden verdrängt oder abgespalten und wandern ins Unbewusste.

Unser autonomer und unwillkürlicher Atem reagiert **hochsensibel** auf innere wie äußere Einflüsse, und wir können bewusst an der Entfaltung unseres Atems arbeiten, etwa mittels Atemübungen oder Körper- und Bewegungstherapien. Ein allgemein richtiges Atmen gibt es jedoch nicht, denn unser Atem folgt einem leben-

digen Rhythmus, der sich aus dem Fühlen und Denken ergibt und der jeweiligen Situation oder Aktivität angepasst ist.

Atembewegung und Atemraum

Im Einatmen hebt sich die Bauchdecke und die Rumpfwände geben nach außen hin nach. Der Brustkorb wird weit. Beim Ausatmen schwingen die Rumpfwände wieder zurück, der Brustkorb wird schmal. Das Ausdehnen und Zurückschwingen des Brustkorbs wird **Atembewegung**² genannt. Dieses Erleben von **weit und schmal**, ist per se schon Bewegung und breitet sich im gesamten Rumpf und Bauchraum aus.

Eine gut funktionierende Atembewegung wird am deutlichsten im Bauchraum spürbar. Wohl-Spannung und Durchlässigkeit im Körper werden gefördert und wirken unterstützend auf den Herz- und Lymphkreislauf.

Atemraum bezeichnet die Wahrnehmung vom **Innenraum** des Körpers, der durch die Körperwände vom Außenraum getrennt ist. Im Einatmen geben die Körperwände nach und es entsteht innerlich Raum und Volumen. Die Körpergrenze wird dadurch spürbar. Dieser Innenraum wird in drei Abschnitte unterteilt:

1. Der **untere Atemraum** umfasst die Füße, die Beine, das Becken und den unteren Bauchraum bis zum Nabel. Die Atembewegung in diesem Bereich kann sehr deutlich, groß und kraftvoll sein, und es können Vitalkräfte wie Urvertrauen, Standfestigkeit, Widerstandskraft, Antriebskraft, Dynamik, Impulsivität, Spontanität, Sexualität und Lebenskraft wahrgenommen werden.

2 Norbert Faller, Atem und Bewegung, Springer-Verlag/ Wien, 2006