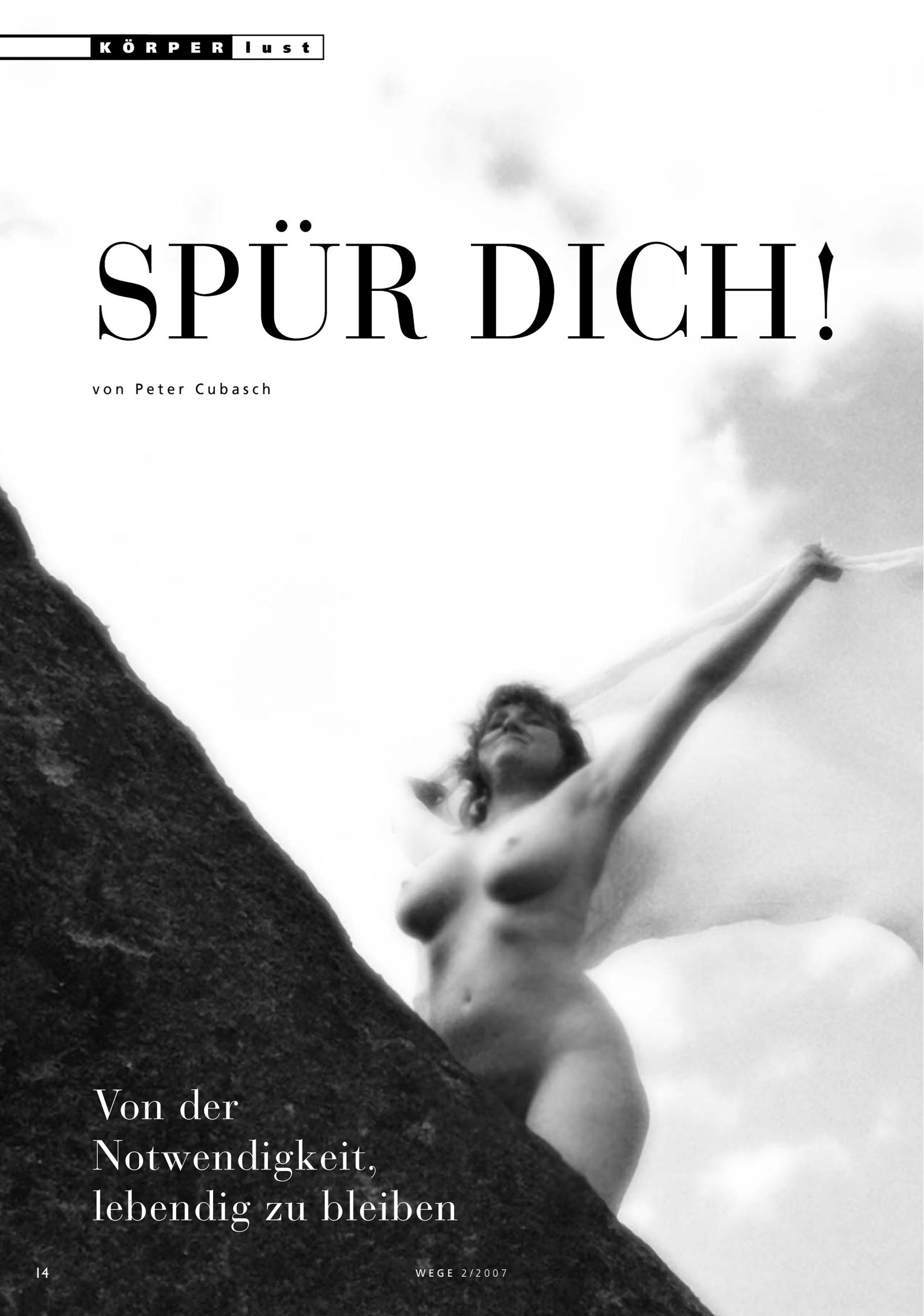


SPÜR DICH!

von Peter Cubasch



Von der
Notwendigkeit,
lebendig zu bleiben

Quicklebendig wie ein Fisch im Wasser, quietschvergnügt und pudelwohl - so wollen wir uns fühlen, am liebsten 24 Stunden am Tag. Das Leben mit allen Sinnen lustvoll zu erfahren und zu genießen, ist unser Geburtsrecht und die ursprüngliche Daseinsform der Kindheit. Dir und mir und allen Menschen ist die Neugier und Offenheit der Welt und den Menschen gegenüber angeboren. Ob sie uns ein Leben lang erhalten bleibt, hängt nicht allein von unserer biologischen Natur ab, sondern vor allem von den sozialen und ökologischen Gegebenheiten, in denen wir aufwachsen und leben.

Sitz still - sitz gerade - zappel nicht so herum - leg die Hände auf den Tisch...

Fass das nicht an - steck das nicht in den Mund - schau nicht so - musst du an allem riechen - die Hände gehören über die Decke - schau da nicht hin - das tut man nicht...

Ein Indianer kennt keinen Schmerz - sei nicht so eine Heulsuse, es gibt keinen Grund, traurig, wütend... zu sein - hör auf zu plärren, es ist doch gar nichts passiert - was gibt's denn da zu lachen...

Frag nicht so viel - das geht dich nichts an - du musst nicht alles wissen - dafür bist du noch zu klein - denk nicht so viel nach...

Schau mich an, wenn ich mit dir rede - gib schön die Hand - gib der Tante ein Busserl - Halt den Mund ...

Pfui! - Aus! - Ruhe! - Platz!...

Was Kinder brauchen, ist (genauso wie Erwachsene) gesehen, geliebt, berührt, empathiert und grundsätzlich wertgeschätzt zu werden. Sie sollten sich in einer Atmosphäre der Geborgenheit, der Sicherheit und des Wohlwollens zeigen können. Wer unter den freudigen Augen der Eltern seine Lebendigkeit ausdrücken kann - im Bewegen, Fühlen, Denken, Spüren - dem wird es höchstwahrscheinlich auch im späteren Leben nicht an Sinnlichkeit und Lebenslust, an Genussfähigkeit und Lebenssinn mangeln.

Vielen von uns geht dieses Lebensgefühl aber mit zunehmendem Alter verloren. Von der Lebenslust und der unerschöpflichen Energie des Anfangs bleibt dann nur noch ein „müdes Lächeln“ übrig. Jahrelanges viel zu viel, viel zu schnell, viel zu laut und blindes Engagement für Beruf und Karriere lassen das Gespür für die eigene Lebendigkeit und den Wert des Lebens verloren gehen. Gut versorgt aber schlecht gelaunt sehen wir dem Ende entgegen. Das Leben wird dann oft zum bloßen Überleben - und erst Schicksalsschläge, Krankheiten oder biologische Alterungsprozesse schrecken uns wieder auf:

Wo ist meine Lebendigkeit und Lebensfreude geblieben?
Was habe ich aus meinem Leben gemacht?

Welche Möglichkeiten habe ich noch?

Die Suche nach Antworten birgt die Chance in sich, unsere Lebensfreude unabhängig von Alter und Umständen wieder zu finden. Nicht so, wie damals in der Kindheit - diesmal achtsam und reifend. Wir können unseren Körper und den Atem bewusst neu kennenlernen, können die Bedeutung unserer Sinne umfassender verstehen und unsere Sinnlichkeit noch mehr genießen. Die Freude an unseren Ausdrucksmöglichkeiten in der Bewegung und mit der Stimme und die Wirkung des Lächelns und des Lachens kann tiefer erfahren werden. Neugier, Spielfreude und Kreativität kommen wieder ins Spiel und werden mit anderen geteilt.

Wie ist das realisierbar? Die beste Voraussetzung dafür ist, die eigene Lebendigkeit achtsam und bewusst zu erleben.

SPÜR DICH!

UNSER ATEM

... macht uns lebendig. Um das zu verstehen und selbst zu fühlen, nimm dir nur ein paar Minuten Zeit und spüre die unmittelbare Wirkung der folgenden Übungen:

- » *Schließ die Augen und spüre bewusst in deine Nase - nimm sie mehrere Atemzüge lang als das Tor deines Atems wahr.*
- » *Leg dann die Hände auf deinen Brustkorb und bemerke dort die Atembewegungen.*
- » *Lass mit dem Ausatmen einige Male die Luft mit einem langen „www“ und dann auf „sss“ ausströmen.*

Der Atem hat die Kraft, uns an die Lebendigkeit anzuschließen. Atem ist Schwingung, ist Rhythmus, ist Leben. Das Erste, was wir nach unserer Geburt in die Welt tun, ist Einatmen - und von da an fließt es beständig ein und aus, bis zu unserem letzten Atemzug. Je bewusster wir unseren Atem wahrnehmen, uns mit ihm verbinden, desto mehr Kraft und Lebendigkeit bekommen wir geschenkt. Wir müssen dazu weder etwas können, noch etwas leisten. Wie eine Welle, die beständig heranrollt und wieder abfließt lädt uns der Atem ein, Festgehaltenes (im Körper, in der Seele, in den Gedanken) loszulassen und uns der Bewegung des Lebens, dem ständigen Kommen und Gehen, anzuvertrauen.

- » *In Situationen körperlicher oder seelischer Anspannung konzentriere dich darauf, bei jedem Ausatmen die Spannungen „wegzuatmen“ - bereits nach wenigen Minuten wirst du dich wohler fühlen.*
- » *Du hast öfter kalte Zehen oder Finger? Dann schließe kurz die Augen und lenke deinen Atem bewusst in diese Körperregionen, bewege sie ein wenig... und bald wird dir wieder warm sein.*

Der Atem verbindet uns auch mit der Welt. Beim Einatmen nehmen wir ein Stück (Luft/Energie) aus unserer Umgebung in uns auf - und ausatmend geben wir jedesmal „ein Stück von uns“ ins Außen ab. Verbundenheit ist die Realität unseres Seins. Als atmende Wesen werden wir zum Teil der Welt und sind mit allem Lebendigen verbunden. Dies gibt uns ein Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit. Für Kinder ist das selbstverständlich. Als Erwachsene machen wir uns diese Welt-Verbundenheit nur selten bewusst. Wir erleben sie gelegentlich als Gefühl völligen Einsseins beim Orgasmus, bei spirituellen Erfahrungen, bei beglückenden Kunsterlebnissen oder in außergewöhnlichen Natur- oder Zeiterfahrungen. Der Atem ist ein wunderbares Werkzeug, diese Verbundenheit immer wieder neu wahr- und anzunehmen!



UNSERE SINNE

... sind die Wahrnehmungsfenster zur Welt. Mit ihrer Hilfe nehmen wir Eindrücke in uns auf. Alles, was wir mit Augen, Nase, Ohren, Mund und Haut wahrnehmen, hinterlässt Spuren in unserem Gedächtnis und prägt unsere einzigartige Lebensgeschichte.

- » *Schließ deine Augen und lass sie zur Ruhe kommen.*
- » *Spür den Atem am Eingang deiner Nase und nimm die Gerüche deiner Umgebung wahr.*
- » *Lausche auf die Geräusche rundum und auf deinen Atem.*

Wenn wir unsere Augen schließen, wird deutlich, wie vordergründig wir uns auf visuelle Wahrnehmungen und Eindrücke konzentrieren und welche Anstrengung mit dem alltäglichen Sehen verbunden ist. Lässt du deine geschlossenen Augen für eine Weile ausruhen und öffnest sie dann wieder, kannst du „die Welt mit anderen Augen sehen“. Du kannst bemerken, was es bedeutet, bewusst zu sehen, sodass das Wahrgenommene in dir wirken kann. Mit geschlossenen Augen wird auch die Nase und mit ihr der Atem wahrnehmbar. Dann wird uns bewusst, dass wir atmen und lebendig sind - und wir erkennen, wie es uns im Moment geht und was wir brauchen.

Wenn wir lauschen, beginnt der Raum sich subjektiv auszuweiten. Anders als die Augen, die primär nach außen gerichtet sind und nach vorne schauen, erfassen die Ohren den gesamten Raum um uns. So erfahren wir unser Sein in Raum und Zeit und kommen ganz ins Hier und Jetzt. Vergangenheit und Zukunft verschwinden, Stress und Hektik, Angst und Sorgen fallen ab und unser ursprüngliches Wesen zeigt sich.

UNSER LEIB

Wir haben einen Körper, der sich mit physikalischen Begriffen (Gewicht, Masse, Mechanik...) beschreiben lässt. Durch das abgestimmte Zusammenspiel verschiedener Systeme und zahlreicher Biorhythmen wird er zum lebendigen Organismus. Der Begriff „Leib“ meint den lebendigen Organismus UND den beseelten Menschen mit all seinen seelischen Regungen, geistigen Strebungen und den persönlichen Erfahrungen... Die folgende Übungssequenz macht dir die Unterschiede erfahrbar:

» *Heb langsam einen Arm wenige Zentimeter an und lass ihn wieder fallen - du spürst Gewicht und Schwerkraft, den **physikalischen Körper**.*

» *Bewege die Finger einer Hand - und spür die Beweglichkeit, den **mechanischen Körper**.*

» *Leg eine Hand auf die Mitte deiner Brust und bemerke die Atemschwingung und das Pulsieren deines Herzens - das ist dein **lebender Organismus**.*

» *Spüre mit geschlossenen Augen in deine Hand, ohne sie zu bewegen - so nimmst du dich von Innen wahr; der Fachausdruck dafür ist „**kinästhetischer Sinn / Propriozeption**“.*

» *Betrachte nun deine Hand und denke daran, was diese Hand bereits alles erlebt hat - so erfährst du den **memorativen Leib**.*

» *Lass beide Hände sich gegenseitig berühren, erkunden und halten - das ist die „**doppelseitige, selbstreferenzielle Empfindung / Selbstwahrnehmung**“.*

Mit solchen Übungen verfeinern wir in inniger Weise unsere Wahrnehmung. Wir werden uns selbst vertraut und unseres Körpers und unserer Leiblichkeit bewusst. Wir begreifen das Materielle und das Immaterielle unseres Seins und sind manchmal heilsam berührt, uns selbst in dieser Weise zu begegnen. Immer wieder - besonders nach Krankheiten oder Unfällen, in psychischen Krisen oder altersbedingten Veränderungsprozessen - können wir durch diese Methoden eigenleiblichen Spürens unsere Identität neu aufbauen und stärken.



UNSERE STIMME

Atem und Sinnesübungen führen in eine Stille, bei der sich Langsamkeit und Ruhe einstellen. Dies ist die eine Form unserer Lebendigkeit. Eine andere Form von Lebendigkeit kannst du in der Arbeit mit deiner Stimme erfahren. Sensibilisierende Atem- und Sinnesarbeit und vitalisierende, ausdrucksvolle Stimmarbeit ergänzen sich hervorragend. Wenn wir beides kultivieren, wird ein breites Spektrum unserer Lebendigkeit verfügbar, und wir finden Rhythmus und Balance im Leben.

» *Töne 10x den Vokal „A“ mit fallender Tonhöhe.*

» *Töne 2 Minuten den Vokal „u“ in einer spielerischen, neugierigen Weise - abfallend, ansteigend und wechselnd in Ausdruck und Dynamik.*

» *Flüstere für 3 Minuten sehr schnell alle möglichen Konsonanten und Geräuschaute.*

» *Sprich für 3 Minuten so schnell es geht in einer Fantasiesprache, und unterstütze dein Sprechen mit lebendiger Mimik und Gestik.*

» *Singe 3 Minuten lang verschiedene Silbenfolgen (z.B. la-ma-na-sa-wo-lo-guuuuu...) - bei jedem Ausatmen wechsele die Tonhöhe und begleite deinen Singsang mit einer Hand, die einen Bogen in die Luft zeichnet.*

Mache die Übungen wenn möglich mit geschlossenen Augen und nimm dir genügend Zeit zum Nachspüren.

Im lustvollen und spielerisch-experimentellen Gebrauch deiner Stimme lässt du deiner Lebendigkeit und Kreativität freien Lauf. Nimmst du dir hin und wieder Zeit für solche Übungen, wirst du ihre wohltuende Wirkung erleben: Das Denken setzt zeitweise aus - die Vibrationen deiner Stimme beleben den ganzen Körper. Außerdem wird dir damit bewusst, dass alle Menschen Sprechende sind und dass uns diese Tatsache verbindet und nicht trennt - egal welche Sprachen wir sprechen.

UNSER LACHEN

Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen. Aristoteles sagte sogar, dass es das Lachen sei, das den Menschen zum Menschen macht. Lachen stimmt heiter und ist gesund, das ist längst wissenschaftlich bewiesen. Dennoch nimmt die Häufigkeit des Lachens im Westen kontinuierlich ab. Wir sollten den Wert des Lachens neu erkennen und es absichtsvoll ins Leben integrieren. Bewusstes Lachen (Lachyoga) ist eine ausgezeichnete und inzwischen weit verbreitete Methode, Lebendigkeit und Gesundheit zu fördern und eine spielerische Lebenseinstellung zu finden.

Lass mal deine ganze Skepsis und Scham beiseite und probiere die folgenden Übungen einfach aus. Dabei ist es nicht wichtig, ob du „echt“ oder „künstlich“ lachst - die Wirkung ist so oder so die gleiche.

» *Klopf dir anerkennend auf die Schulter und lache dabei.*
 » *Lache in deine vor das Gesicht gehaltenen Hände.*
 » *Stell dich vor einen Spiegel, dann drohe dir mit dem erhobenen Zeigefinger und lache dabei.*
 » *Versuche 1 Minute lang, absichtlich und grundlos zu lachen.*
 » *Lege beide Hände auf deine Brust und spür mit geschlossenen Augen den Herzraum und die Atembewegung unter deinen Händen. Dann beginne sanft (nicht forciert, eher aus dem Herzen heraus) zu lachen und öffne dabei die Arme und die Augen.*

Lachen tut gut. Es baut Stress ab und entspannt. Durch regelmäßiges Üben wird es spielerisch und immer wirkungsvoller. Lachen ist ein Tor zu allen Gefühlen - deshalb können sich auch Tränen der Freude mit Tränen der Trauer mischen. Beim Lachen und beim Weinen wird immer dein Zwerchfell gelockert und befreit und deine Lebendigkeit beginnt zu fließen - nicht grundlos nannten die alten Griechen das Zwerchfell „Seelen-Muskel“. Und es ist lustiger und leichter in Gruppen zu lachen, denn Lachen steckt bekanntlich an. Nutze also jede Gelegenheit dazu!

DAS LÄCHELN

...umgibt etwas Geheimnisvolles. Denken wir nur an die Mona Lisa oder an die vielen Smily-Varianten, an das Lächeln der Maria mit dem Jesus-Kind auf dem Arm oder an eine Buddha-Statue - stets sind es diese minimalen mimischen Veränderungen um Mund und Augen, die uns magisch anziehen... und gleich wird uns ganz warm ums Herz. Tatsächlich kann ein kleines, stilles Lächeln eine noch stärkere Wirkung haben als lautes Lachen.

» *Schließe die Augen und streich dein Gesicht aus - auch über die Ohren und den Hinterkopf zum Nacken - spüre dein entspanntes Gesicht, die neutrale Mimik und deinen Atem.*
 » *Lass langsam, beginnend bei den Mundwinkeln, ein Lächeln entstehen - dann erkunde den Wechsel zwischen neutraler und lächelnder Mimik und spüre, was sich dabei in dir verändert.*
 » *Spür deine neutrale Mimik, die geschlossenen Augen und deinen Atem - nun lass hinter deinen Augen, imaginär ein Lächeln erscheinen (es muss äußerlich gar nicht sichtbar werden) und lass es sich in dir ausbreiten - nimm wahr, was dieses innere Lächeln in dir bewirkt...*

Das Lächeln steht uns jederzeit zur Verfügung. Wir können damit aufwachen und einschlafen, wir können es sogar jemandem zuwerfen, den wir gar nicht kennen. Ein Lächeln kann uns kräftigen, wenn wir uns schwach fühlen. Es kann uns Angst nehmen, Mut machen und inneren Frieden schenken.



„Gott hat Dir das Gesicht geschenkt, lächeln musst Du selbst“. Dieses isländische Sprichwort macht in aller Kürze deutlich, wie viel wir von Gott und von der Natur geschenkt bekommen haben. Was wir daraus machen - aus der Möglichkeit zu lächeln und zu lachen, um gesund, verbunden, bewusst zu SEIN - das liegt zum großen Teil in unseren Händen.

LEBENDIG SEIN

Das Leben ist ein Geschenk - wenn es zum bloßen Überleben wird, dann „verschenken“ wir es. Wieder lebendig zu werden, birgt in sich die Möglichkeit, tief zu verstehen, dass wir im Wesen Verbundene sind: verbunden mit uns selbst und mit anderen Menschen, mit der Natur und dem Kosmos. Wir erkennen den Sinn unserer Sinne, mit denen wir die Welt in uns aufnehmen. Wir erkennen die Bedeutung unserer Bewegungs- und Handlungsorgane, mit denen wir die Welt gestalten, und wir erkennen die Möglichkeiten unserer Ausdrucksorgane, insbesondere der Stimme, mit der wir unsere Gedanken und Gefühle mitteilen.

In „Ehrfurcht vor dem Leben“ (A. Schweitzer) wird uns stauend der Wert des Lebens bewusst. Diese Erkenntnis motiviert uns, selbst Verantwortung für unsere Lebensqualität zu übernehmen und das Lebendige zu hegen, zu pflegen und zu fördern, wo immer es möglich ist.

infos

Peter Cubasch

Jg. 1950, 4-facher Vater, Studium der Sportwissenschaften, Musikerziehung und Pädagogik in Kiel, Musik- und Tanzpädagogik am Mozarteum/Salzburg. 1984 bis 2005 Universitätslehrer am Salzburger Orff- Institut, seit 2002 Leiter und Ausbilder beim Lach- und AtemForum Austria, Lehrtherapeut und Lehraufträge für Musiktherapie und Integrative Therapie an den Universitäten Berlin, Krams, Siegen und in Akademien in München und Zürich. Leiter und Vortragender bei zahlreichen Symposien. Heute arbeitet er in eigener Praxis als Psychotherapeut, Musik- und Atemtherapeut und Imago-Paartherapeut und leitet gemeinsam mit seiner Frau Cornelia das „AtemHaus Hohenems“ in Vorarlberg.



Kontakt: www.atemhaus-hohenems.com oder Seite 19.