

### Alles schwingt

Überall in der Natur zeigen sich rhythmische Bewegungen - im Wiegen der Gräser im Wind, im An- und Abrollen der Wellen am Strand, im Öffnen und Schließen einer Blüte im Sonnenlicht oder einer Qualle im Meer oder in den Atembewegungen eines schlafenden Menschen. Schwingungen sind Zeichen von Lebendigkeit - Schwingungen, die ausklingen, lassen Ruhe, Stille und Unbewegtheit einkehren - Schwingungen, die endgültig verklingen, bedeuten Vergehen, Erstarrung, Sterben und Tod. Menschliche Schwingung dient aber nicht nur dem Lebenserhalt im biologischen Sinne. Zum Überleben brauchen wir auch emotionales Mitschwingen. Die Fähigkeit zu zwischenmenschlicher Verbundenheit (Empathie) ist uns bereits von Geburt an mitgegeben und muss nicht erst erlernt werden. Das zeigt auch folgendes, eindrucksvolles Beispiel: Ein zu früh geborenes Zwillingsspaar drohte zu sterben. Jedes Frühchen wurde in einen Brutkasten gelegt. Aber trotz intensiver medizinischer Versorgung entwickelte sich nur ein Baby gut, während das andere immer schwächer wurde. Endlich entschloss man sich, beide in einen Brutkasten zu legen. Dort konnte etwas Erstaunliches beobachtet werden: Die Babys rückten ganz nahe zueinander, und das Kräftigere legte sogar einen Arm um das Schwächere, um ihm „intuitiv“ Wärme und Geborgenheit zu geben. Bald wurde auch das lebensbedrohte Baby kräftiger und konnte schließlich überleben. An dieser berührenden Geschichte wird deutlich, wie überlebenswichtig körperliche Wärme und zwischenmenschliche Nähe und Berührung für uns Menschen sind... und, dass uns bereits von Geburt an die Fähigkeit zur Empathie gegeben ist, denn das eine Baby konnte emotional erfassen, was das andere brauchte und ihm das auch geben.

In der SONANZ-Therapie wird versucht, diese Fähigkeit zum emotionalen Mitschwingen in heilsamen Begegnungen zu fördern und wieder herzustellen,

# Sonanz- Therapie

## Integrale Schwingungs-Förderung®

von Peter Cubasch

*SONANZ-Therapie heißt ein neues pädagogisch-therapeutisches Konzept, welches Schwingung (Sonanz) fördert, um im Menschen das Gefühl der Verbundenheit zu stärken. Die Erfahrung von Verbunden-Sein führt dazu, dass ein Mensch Vertrauen in sich selbst und Sicherheit im Leben gewinnt.*

besonders wenn sie durch verletzende, unempathische und traumatisierende zwischenmenschliche Erlebnisse geschwächt worden oder verloren gegangen ist.

### Sinnlich schwingen macht Sinn

Unsere Sinne sind Fenster zur Seele und Tore zur Welt. Der Anblick einer schönen Landschaft, ein angenehmer Duft oder ein feiner Klang öffnet uns und wir öffnen uns ihm - dann können wir diese wunderbare schwingende Verbindung zwischen Innen und Außen, zwischen uns und der Welt erleben. Dies kann sowohl passiv geschehen, indem uns „etwas ins Auge fällt“ oder „ans Ohr dringt“, aber auch aktiv, indem wir gezielt etwas betrachten oder auf etwas horchen. Gelingt diese Verbindung, sind wir erfüllt und bereichert. Derartige Sinneserfahrungen und die zunehmende Differenzierung und Erfahrung der einzelnen Sinne fördert ein sinnliches und Sinn-erfülltes Leben. Wenn hingegen - durch welche Eindrücke auch immer - die Wahrnehmung eingeschränkt wird und die Sinne sich verschließen müssen, besteht die Gefahr, den Lebenssinn zu verlieren und krank zu werden.



In der SONANZ-Therapie ist es ein wichtiges Ziel, die sinnliche Wahrnehmung zu fördern und zu differenzieren und die Resonanz-Fähigkeit anzuregen. Es ist auch wichtig, sich über den Sinn der Sinne bewusst zu werden, die Bedeutung der Sinne für Verbundenheit und Gesundheit zu erkennen. Auch krank machende, die Sinnlichkeit einschränkende Lebensbedingungen sollen erkannt und veränderbar werden.

### Schwingung des Atems

Unsere Atem-Schwingung ist ein lebendiger, rhythmischer Wechsel von weit und schmal, von ein und aus, von

empfangen und wieder loslassen. Im feinen und flexiblen Atemgeschehen finden all unsere Gedanken und sinnlichen Eindrücke ihren Widerhall. Das Zwerchfell - die Griechen vermuteten in ihm den Sitz der Seele - bewirkt mit seinem Heben und Senken die Ein- und Ausatmung. Kann dieser „Seelen-Muskel“ frei schwingen, haben wir günstige Voraussetzungen für eine gute Atmung und eine hohe Vitalität. Auch die Stimme klingt dann gut und frei. Wenn unser Zwerchfell jedoch nicht schwingen kann, wenn es festgehalten und blockiert wird, wirkt sich das ungünstig oder sogar schädigend auf den Kreislauf, die Haltung und die Stimme aus. Aber es gibt auch seelische Zusammenhänge. Oft werden Gefühle von Trauer und Schmerz, von Wut oder Freude und der spontane

## Schwingen mit Musik und Tanz

Auch der aktive, spielerische und kreative Umgang mit Musik und Bewegung hat in der SONANZ-Therapie große Bedeutung. Denn in Musik und Tanz kann Schwingung deutlich erfahrbar werden. An einer klingenden Saite oder einer vibrierenden Klangschale wird **hörbar, tastbar und sichtbar**, was Schwingung ist. Es wird auch erlebbar, wie sich Schwingungen - direkt am Körper oder im Raum - ausbreiten und einen Menschen oder eine ganze Gruppe in motorische oder seelische Bewegung versetzen.

Musik und Tanz sind hervorragend geeignete künstlerische Medien, in denen Menschen ihre Persönlichkeit entfalten und zum Ausdruck bringen können. Und es ist dazu überhaupt nicht erforderlich, musikalisch oder tänzerisch besonders talentiert zu sein. Mit geeigneten körperorientierten und kreativitätsfördernden Methoden kann die Einmaligkeit einer Person hervortreten, zu schwingen beginnen (personare = durch-schwingen) und sich gemeinsam mit und an anderen Personen entfalten und gestalten.

### Verbundenheit ist Realität

Wir haben begonnen, bedrohte Kulturgüter, Naturlandschaften, Pflanzen und Tierarten unter besonderen Schutz zu stellen. Und wer stellt uns selbst unter Arten-Schutz? Wer schützt die Menschheit vor der Menschheit?

Menschen werden für sich und andere zur Bedrohung, wenn sie ihre Schwingungs-Fähigkeit und ihr Verbundenheitsgefühl verlieren. Dieser Verlust führt zu Isolation und Fremdheit. Entfremdung aber ist eine zentrale Ursache für die Gefährdung alles Lebendigen - sie zeigt sich in der Zerstörung des eigenen Lebensumfeldes, in den von Menschen verursachten Natur- und Klimakatastrophen, im verantwortungslosen und ungerechten Umgang mit lebenswichtigen Ressourcen wie Wasser und Luft, im Verlust zahlreicher Pflanzen und Tierarten, aber auch in

der wachsenden Zahl beziehungslos lebender Menschen und in der fortschreitenden körperlichen und seelischen Gewalt gegenüber Personen und Menschengruppen.

Die SONANZ-Therapie will dieser zerstörerischen Entwicklung entgegenwirken, indem sie Menschen in ihrer Schwingungs-Fähigkeit stärkt.

Wer Verbundenheit mit allem Lebendigen spürt, wird Sorge tragen und Verantwortung übernehmen für sich selbst, für seine Mitmenschen und die Mitwelt. Isolation ist nur eine Illusion und das Resultat verlorener Schwingungs-Fähigkeit. Verbundenheit ist die Realität.

Deshalb ist die Förderung von menschlicher Schwingungs-Fähigkeit keine Utopie, sondern ein hoffnungsvoller Weg mit klarer Ausrichtung.

#### Infos

*Peter Cubasch*

*Musikpädagogie, Psychotherapeut (Musik- & Bewegungs-, Integrative Therapie, Atem, Lach-Yoga, IMAGO...), unterrichtet u.a. am Orff-Institut der Universität Mozarteum in Salzburg - mehr über den Autor auf Seite 13.*

#### Aus- und Weiterbildungen:

• **Musiktherapie-Weiterbildung**

Bregenz, Beginn Oktober 2003

• **Atemtherapie-Weiterbildung**

Bregenz, Beginn Oktober 2003

• **Ausbildung in SONANZ-Therapie**

Salzburg/Bregenz, Beginn Herbst 2003

• **Ausbildung zum Lach und Atem-Trainer**

Salzburg, Wien und Bregenz

Beginn Juli 2003

• **Körper-Bewegung-Tanz-Weiterbildung**

Bregenz, Beginn September 2003

#### Nähere Infos und Anmeldung:

Peter Cubasch, AtemHaus Hohenems

A-6845 Hohenems, Eichenstraße 7

Tel./Fax: 05576 - 79 334

E-mail: bib.cubasch@aon.at

Internet: www.bodenseeinstitut.com



Ausdruck des Weinens oder Lachens im Zwerchfell verhindert. Es schwingt nicht, und die Gefühle kommen nicht zum Ausdruck. Und wenn Gefühle dauerhaft unterdrückt werden, geht die Lebendigkeit verloren.

Dem Atem und der Übung des Atems schenkt die sonanz-therapeutische Arbeit große Aufmerksamkeit - denn der Atem trägt in sich die Kraft, einen Menschen in seiner Schwingungs-Fähigkeit zu befreien und zu seiner vollen körperlichen, seelischen und spirituellen Lebendigkeit zurück zu führen. Er ist Indikator für Schwingungs-Fähigkeit und Verbundenheit.