

5. Ein Experiment für dich

Mein Konzept der Bildung besteht aus zwei Teilen. Zum einen vermittele ich atemtherapeutisches Wissen – Wissen, das kognitiv verstanden werden kann. Dem kognitiven Wissen ergänzend stelle ich das phänomenologische Wissen gegenüber. Dieses Wissen entsteht über die Erfahrung, die du in den angebotenen Experimenten machen kannst. Bei den Experimenten geht es um deine ganz persönliche, einzigartige Wahrnehmung. Trennen wir das Wort Wahrnehmung, so haben wir den Teil „wahr“ und den Teil „nehmen“. Es geht also bei der Wahrnehmung darum, etwas für „wahr“ zu „nehmen“. Es ist mir ein großes Anliegen, dass du für dich ganz persönlich entscheiden kannst, was du von dem angebotenen Wissen für „wahr“ „nehmen“ kannst, weil du es durch deine eigene Wahrnehmung überprüft hast. Deine persönliche Wahrnehmung vermittelt dir deine persönliche Erfahrung.

Das nun folgende Experiment bietet dir die Möglichkeit wahrzunehmen, wie dein Atem reagiert. Ein Experiment, bei dem du wahrnehmen kannst, dass Atem und Psyche untrennbar miteinander verbunden sind.

5.1 Der Ressourcentransfer

Der Ressourcentransfer wird in vielerlei Methoden angewendet, kennen gelernt habe ich ihn in der Ausbildung zur Lösungsorientierten Gesprächstherapie. Er ist leicht verständlich und funktioniert sehr einfach.

Praktisch sieht der Ressourcen-Transfer so aus:

1. Nimm dir fünfzehn Minuten Zeit und finde einen ruhigen Ort.
2. Erinner dich an einen Moment in deinem Leben, in dem es dir so richtig wohl war. Das kann ein besonders schöner Sonnenuntergang am Strand sein. Das kann aber auch ein Sonntagmorgen sein,

- du liegst im Bett, gut ausgeschlafen, kuschlig, fühlst dich wohl, vielleicht erreicht der Duft nach frischem Kaffee deine Nase ... Was oder wo spielt keine Rolle, wichtig ist dabei nur, dass du dich in der Erinnerung wohl gefühlt hast.
3. Mit dieser Erinnerung suchst du dir einen Platz im Raum, an dem du es dir bequem machst, um dich ganz dieser Erinnerung hinzugeben.
 4. Du erinnerst dich mit allen Sinnen:
 - Visuell: Was siehst du? Welche Lichtverhältnisse nimmst du wahr? Welche Formen und welche Farben? Es geht dabei ausschließlich um die Wahrnehmung, die „Realität“ spielt dabei keine Rolle.
 - Auditiv: Was hörst du an deinem Ort der Erinnerung? Die Stille? Musik? Die Wellen am Strand? ...
 - Olfaktorisch: Was riechst du in deiner Erinnerung? Salzwasser? Waldluft? Schnee? ...
 - Gustatorisch: Gibt es einen Geschmack in deinem Mund? Hast du gerade eine Eiscreme gegessen? Oder deinen Liebsten geküsst? ...
 - Körperlich: Wie befindet sich dein Körper in deiner Erinnerung? Liegt er? Steht er? Spürst du Wind auf deiner Haut? ...
 - Und – wie atmet es dich in deiner Erinnerung? Wo spürst du die Atembewegung in deinem Körper?
 5. Nimm diese Erinnerung wahr und genieße sie. Dabei legst du den Daumen, den Ringfinger und den kleinen Finger der linken Hand aufeinander. Es handelt sich hierbei um einen sogenannten Körper-Anker. Das heißt, es wird auf neurobiologischer Ebene eine Schaltung von dieser Fingerstellung zu deiner Erinnerung gelegt. Du wirst diese Schaltung im Verlaufe des Experiments brauchen.
 6. Nun löse deine Finger und löse dich auch langsam aus deiner Erinnerung. Bewege dich sanft. Markiere den Platz, an dem du dich erinnert hast mit einem Gegenstand. Es ist dies dein Ressourcen-Platz.

7. Wähle einen zweiten Platz im Raum und markiere diesen Platz mit einem kleinen Stück Papier.
8. An diesem neuen Platz im Raum erinnerst du dich an einen Moment in deinem Leben, an dem dir nicht so gut ging. Nimm nun bitte nicht gerade den schwersten Moment in deinem Leben. Es reicht, eine etwas schwierigere Herausforderung (die kann übrigens auch noch vor dir liegen), oder eine Situation, in der du dich vielleicht missverstanden gefühlt hast, oder etwas Ähnliches. Zeichne auf dem Stück Papier ein Symbol, das für dich erkennen lässt, worum es sich bei dieser Schwierigkeit handelt.
9. Erinnere dich auch hier mit allen Sinnen, allerdings in jedem der Sinne nur kurz. Du tauchst nur kurz ein, bis du merkst, wie dich dein Atem bewegt. Was macht dein Atem in dieser schwierigen Situation?
10. Dann löse dich von diesem Platz und dieser schwierigen Erinnerung und gehe nochmals zurück an deinen Ressourcen-Platz. Tauche hier nochmals so lange mit allen Sinnen ein, bis dein Atem wieder frei fließt. Dazu legst du den Finger-Anker, also den Daumen, den Ring- und den Kleinfinger der linken Hand aufeinander. Lass das Bild deiner schönen Erinnerung wieder in dir aufsteigen. Horch noch einmal. Rieche den Geruch deiner schönen Erinnerung. Nimm deinen Körper und deinen Atem wahr an dem Ort, an dem du dich so wohl gefühlt hast.
11. Nun hältst du den Finger-Anker und die schöne Erinnerung präsent, während du langsam auf den Platz zugehst, an dem du dich an die schwierige Situation erinnert hast. Der Platz ist markiert durch dein kleines Stück Papier mit dem Symbol.
12. Beobachte, was sich in deiner Wahrnehmung der schwierigen Situation ändert, wenn du an deine schöne Erinnerung gekoppelt bleibst:
 - Ändert sich das, was du siehst?
 - Ändert sich das, was du hörst?

- Ändert sich das, was du riechst?
- Ändert sich dein Geschmack im Mund?
- Ändert sich deine Körperhaltung?
- Ändert sich dein Atem?

In den allermeisten Fällen ändert sich das Atemverhalten. Der Atem wird in der schwierigen Situation wieder tiefer und freier. Dadurch hat der Atem wieder Zugang zu den natürlichen Fähigkeiten = Ressourcen in dir. Das heißt: es entsteht eine andere innere Haltung der Situation gegenüber und du bist wieder handlungs- und entscheidungsfähig. Nicht die Situation an sich ändert sich, es ist deine innere Haltung, dein Umgang mit der Situation, die sich ändern kann. Das kann sich dadurch zeigen, dass du weißt, was zu tun ist. Das kann sich aber auch in Gelassenheit zeigen oder darin, dass sich die Situation nicht mehr als wichtig erweist und losgelassen werden kann. Wenn wir uns handlungsfähig fühlen, dann können wir Entscheidungen treffen und fühlen uns so dem Leben nicht machtlos ausgeliefert. Wir sind in Verbindung mit unserer Kraft, unseren Ressourcen und wissen genau, welche der sechs ursprünglich in uns angelegten Fähigkeiten nun zum Zug kommen darf.

Was hast du erlebt?

6. Der archaische Ressourcenpool – Sechs Teile deines Selbst

Die sechs ursprünglich in uns angelegten Fähigkeiten werden von Prof. Dr. med. Volkmar Glaser, Arzt, Atemtherapeut und Psychotoniker in seinem Buch „Eutonie“ (vgl. Glaser 1993) beschrieben. Er nennt sie die „kardinalen Verhaltensformen“. Diese Verhaltensformen sind als Fähigkeiten in archaischer Form angelegt und werden erst im Verlaufe der Entwicklung zu Kompetenzen herausgebildet. Das Wort archaisch, es heißt übersetzt ursprünglich und es birgt etwas Uriges, Unbewusstes, Geheimnisvolles. Es ist etwas sehr Kraftvolles, das wir, sobald wir es uns bewusst machen, nutzen und kultivieren können.

Ich beschreibe hier also einen archaischen Ressourcenpool, einen Pool mit sechs natürlichen Quellkräften. Wenn wir das Wort Ressource genauer betrachten, dann handelt es sich um die Vorsilbe Re, also zurück, und dem englischen Wort source = die Quelle. Es ist etwas, das von sich aus sprudelt, etwas, wofür nicht gepumpt werden muss, etwas, das immer fließt – genau wie unser Atem. Manchmal geschieht es jedoch, dass die Quelle durch Lebensumstände verschüttet wird. Das zeigt sich darin, dass der Atem nicht mehr frei und angepasst fließen kann. Und doch atmen wir weiter, so wie die Quelle weiter fließt, auch wenn sie verschüttet ist, sie ist dann einfach nicht mehr sichtbar. Da wir uns meist nicht bewusst sind, dass wir atmen, wäre es treffender zu sagen: und doch atmet es weiter. Der Atem dient also als Indikator dafür, ob wir zu allen unseren sechs Quellkräften freien Zugang haben.

Ich möchte an dieser Stelle eine klare Abgrenzung zur Therapie machen: Es gibt „verschüttete Quellen“, die sind mit Hilfe dieses Buches nicht zu befreien. Erlebt die Seele eine Erschütterung, ein Trauma oder eine über lange Zeit andauernde Überanstrengung oder Ungerechtigkeit, so kann es sein, dass der betroffene Seelen-Anteil in einen Zustand des Freeze geht. So nennt sich der Zustand der Erstarrung, ein Todstellreflex. Es braucht

professionelle Traumalösende Therapie, um aus diesem Zustand sorgfältig zurückgebracht zu werden. Ist der Seelen-Anteil zurück ins Leben gebracht, greift das Modell von Atem & Resilienz, um ihm bei der Nach-Entwicklung zu helfen.

Wenn wir davon ausgehen, dass jede Quellkraft zu einem inneren Teil von uns gehört, dann bildet sich daraus das archaische Innere Team, das aus sechs Selbstanteilen besteht.

Im Folgenden beschreibe ich diese Fähigkeiten. Sie basieren auf der Lehre von Prof. Dr. med. Volkmar Glaser (1912 – 1997), dem Begründer der Psychotonik. Er sagt in seinem Buch „Eutonie“ (Glaser 1993, S. 96 / 97) dazu:

„Die hier geschilderten sechs Prinzipien beschreiben unserer Meinung nach sechs autonome Motivationen oder Bedürfnisse des Menschen, die als Antriebsstrukturen für artgerechtes Verhalten eingeboren sind und nicht erlernt zu werden brauchen.“

Die Energie für jede Verhaltensform fand Glaser abgespeichert in jeweils zwei Haupt-Meridianen, so nennen sich die Energieleitbahnen auf der Haut.

Die Entwicklung jeder einzelnen Fähigkeit wird gefördert durch einen Zustand, Glaser nennt es eine Zustandsform, ich nenne es Wunderkraft. Wunderkraft deshalb, weil die Energie für diesen Zustand in einem sogenannten Wundermeridian gespeichert wird. Wunderkraft und Fähigkeit, bzw. Verhaltensform und Zustandsform, fördern einander gegenseitig zur Erlangung der Kompetenz. Auf diese gegenseitige Förderung gehe ich weiter unten ein, wenn es darum geht, was zu tun ist, um die Kompetenzen zu stärken.

6.1 Das Grenzverhalten – mein Platz



Diese Theorie der sechs ursprünglichen Verhaltensformen soll so körperlich und so greifbar wie möglich erklärt werden. Anhand der Zellbiologie möchte ich die Analogien zu den Fähigkeiten herstellen. Ich möchte aufzeigen, dass alles in uns angelegt ist, und zwar in jeder einzelnen der vielen Billionen Zellen.

Beginnen wir mit der Zellwand. Jede Zelle ist durch eine Zellwand begrenzt. Die Zellwand hat die Aufgabe, das Zellinnere zu schützen. Sie entscheidet, was von der Zelle aufgenommen wird und was die Zelle wieder freigibt. Das tut sie, weil die Balance in ihrem Inneren für die Zelle lebensnotwendig ist. Die Zelle meldet, wenn diese Balance in Gefahr ist. So meldet sie zum Beispiel Durst, wenn zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, um die Zellwand in einer guten Spannung und elastisch zu halten. Ebenso meldet sie Hunger, wenn Zucker oder Mineralstoffe für den Betrieb fehlen. Sie meldet „satt“, wenn alles zur Genüge aufgefüllt ist und nun der Ruhe bedarf, um verarbeitet zu werden. Diese Meldungen beziehen sich nicht nur auf die Nahrungsaufnahme, sondern auf alle Lebensbereiche. Braucht es Bewegung? Sauerstoff? Belebung? Information? Ruhe? ...

Die Zelle kennt ihre Bedürfnisse und meldet sie an!

Eine Zellwand alleine ist noch keine lebensfähige Zelle. Es braucht das Zellinnere und den beständigen Austausch mit ihrer Umgebung und ihren Nachbarzellen.

6.1.1 Die daraus entwickelte Kompetenz

Aus dieser in jeder Zellwand angelegten Fähigkeit sich zu begrenzen, entwickeln wir die Kompetenz, unsere Zuständigkeit zu begrenzen. Wir kennen unsere Bedürfnisse und melden sie an. Wir spüren ein klares Ja oder

ein klares Nein. Wir respektieren unsere Grenze ebenso wie die Grenze des Gegenübers. Wir wissen, an welchem Platz wir uns befinden und sind uns bewusst, dass dieser Platz stets verhandelt werden muss mit den Menschen in unserer Umgebung.

Die Entwicklung der Kompetenz hängt stark davon ab, was du während deiner frühkindlichen Entwicklung erlebt und vorgelebt bekommen hast. Ist dein Platz in der Familie sicher und geborgen, so hat die Entwicklung der Kompetenz gute Voraussetzungen. Hast du klare Grenzen aufgezeigt bekommen, in Liebe und in der Selbstverständlichkeit, dass es dich in deiner Einzigartigkeit geben darf, dann ist die Chance groß, dass du diese Selbstverständlichkeit weiter trägst in deinem Leben. So ein Menschenleben hält aber selten nur optimale Voraussetzungen bereit. Stolpersteine werden geliefert, so dass wir daran wachsen können. So hast du vielleicht in der Schule deinen Platz nicht in derselben Selbstverständlichkeit bekommen wie zu Hause und hast dabei gelernt, dass der eigene Platz immer verhandelt werden muss. Jede*r will einen Platz haben, wenn möglich den besten. Wir brauchen diese Kompetenz im Alltag ständig. Nicht nur in der Beziehung und in der Familie wird der Platz immer wieder neu definiert, auch in der Straßenbahn, im Kaufhaus, beim Parkplatz suchen, immer und immer wieder sind wir gefordert, klar aufzutreten und unseren Platz in der Gesellschaft einzunehmen.

6.1.2 Die darunter liegende Wunderkraft Geborgenheit

Geborgenheit und Sicherheit für das eigene Sein fördert und stärkt die Kompetenz, unsere Zuständigkeit begrenzen zu können. Dies wiederum ist eine Voraussetzung dafür, dass wir für uns selbst Sicherheit und Geborgenheit herstellen können. Die Wunderkraft und Kompetenz ergänzen sich also gegenseitig. Es braucht klare, spürbare Grenzen, damit wir uns sicher und geborgen fühlen. Das, was möglicherweise während der kindlichen Entwicklung nicht ausreichend vorhanden war, können wir uns heute selbst geben. Es lohnt sich, für sich selbst herauszufinden, was wir

brauchen, um uns geborgen zu fühlen. Wenn wir dafür sorgen, dieses sichere Gefühl immer wieder für uns herzustellen, dann entsteht daraus ein tiefes Vertrauen in die eigene Kraft und Vitalität.

6.1.3 Ein Experiment für dich – die Schnur-Übung

Die Art und Weise, wie sich dein Atem verhält, ist deine ganz persönliche. Das Atemverhalten spiegelt daher das, wie du dich fühlst. Oder präziser, wie sich dein Wesen fühlt, dein eigentliches Ich. Das Atemverhalten spiegelt dein Wesensverhalten. Also kann der Atem als Indikator genutzt werden, um zu prüfen, wie es dir geht und was du brauchst. Manchmal stimmt das, was du tust, nicht mit dem überein, was dein Innerstes – dein Atem – möchte. Es liegt in deiner Entscheidung, die Atemreaktion ernstzunehmen und entsprechend zu entscheiden. Mir ist bewusst, dass das im Alltag nicht so leicht ist, wie ich es hier darstelle. Um gesund und lebensfroh zu bleiben, kommen wir jedoch nicht darum herum, uns immer öfter für den freien Atem zu entscheiden. Auch wenn das bedeutet, dass möglicherweise eine Veränderung im Leben in die Wege geleitet werden muss.

Folgendes Experiment macht es dir möglich, dein ganz persönliches Atemverhalten kennenzulernen, wenn es darum geht, die Zuständigkeit zu begrenzen.

- Nimm dir eine halbe Stunde Zeit, Ruhe und eine Rolle Schnur.
- Suche dir einen Platz im Raum. Schau dich um. Gefällt dir der Platz, den du gewählt hast?
- Nun lenke deine Aufmerksamkeit in die Wahrnehmung deines Körpers.
- Wie fühlst du dich?
- Wie spürst du deine Füße am Boden?
- Wie nimmst du deine Schultern wahr?
- Wo spürst du deinen Atem?
- Bewegt er dich im Bauch?
- Oder eher im Brustraum?

Es ist wichtig, ganz bei der Wahrnehmung zu bleiben und dabei nicht zu werten. Es gibt kein Richtig oder Falsch, es gibt ausschließlich deine Wahrnehmung.

- Nun lege mit der Schnur einen Raum um dich. Die Schnur macht sichtbar, wo du deine Grenze spürst. Alles, was sich innerhalb dieser Grenze befindet, obliegt deiner Zuständigkeit. Schau dir deinen von der Schnur begrenzten Raum an. Gefällt er dir?
- Lenke nun deine Aufmerksamkeit erneut in deinen Körper. Wie fühlst du dich, wenn deine Grenze so klar sichtbar ist? Verändert sich dadurch die Wahrnehmung deiner Füße? Verändert sich dein Atemgeschehen? Nimm einfach wahr, ohne zu werten.

Du hast jetzt die Möglichkeit, im geschützten Rahmen des Ortes, den du gewählt hast, deine Atemreaktion zu testen. Dein Atem gibt dir Auskunft darüber, ob es dir so richtig wohl ist, oder nur ein bisschen wohl, oder gar nicht.

- Überschreite deine Grenze langsam, während du die volle Aufmerksamkeit auf deinen Körper und deinen Atem richtest.
- Wie reagiert dein Atem, wenn du über deine Grenzen gehst?
- Kennst du dieses Gefühl aus deinem Alltag?
- Wie reagiert dein Atem, wenn du wieder zurück in deinen Raum, in die Grenzen deiner Zuständigkeit gehst?
- Mach dir bewusst, an welchen Stellen in deinem Alltag du über deine Grenzen gehst.
- Stelle es dir vor, oder bitte einen lieben Menschen, deine Grenze von außen her zu überschreiten und deinen Raum zu betreten. Wie reagieren dein Atem und dein Körper auf dieses Geschehen? Kannst du wahrnehmen, ob dein Atem bei beiden Grenzüberschreitungen gleich reagiert? Signalisiert dir dein Atem in einer anderen Form, ob du über deine Grenzen gehst oder ob jemand von außen deinen Grenzraum überschreitet? Kennst du diese Wahrnehmung aus deinem Alltag?

- Mach dir bewusst, aus welchen Momenten in deinem Alltag du diese Atemreaktion kennst. Was kannst du tun, um deine Grenze deutlicher sichtbar zu machen? Was brauchst du, damit du deine persönliche, sichere Grenze aufrechterhalten kannst? Wie kannst du auftreten, damit deine persönliche Grenze respektiert wird? Nicht nur von dir, sondern auch von deinem Gegenüber.

Verweile einen Moment in deinem sicheren und geborgenen Raum, sichtbar gemacht durch die Schnur. Lasse den Atem zur Ruhe kommen, bevor du zum nächsten Teil des Experiments schreitest:

- Lege verschiedene Gegenstände symbolisch für deine Zuständigkeiten in den Raum und nimm wahr, wie es sich anfühlt.
- Lege nun auch Gegenstände in den Raum, die nicht wirklich zu deinen Zuständigkeiten gehören. Kannst du wahrnehmen, wie dein Atem reagiert?
- Überfülle probeweise einmal deinen Raum und nimm wahr, ob du dich und deinen Atem noch wahrnehmen kannst. Kennst du dieses Gefühl aus deinem Alltag?
- Befreie nun deinen Raum von allem, wofür du dich nicht zuständig fühlst. Überprüfe dein Atemgeschehen. Hat sich der Atem normalisiert? Oder muss vielleicht noch mehr raus? Oder fehlt dir etwas?
- Nimm dir einen Moment Zeit, um dir bewusst zu machen, dass du es bist, der/die verantwortlich dafür ist, deine Zuständigkeit zu begrenzen – so zu begrenzen, so dass dein Atem frei fließen kann.

Überprüfe, wofür du zuständig sein willst. Für Gesundheit und Lebensfreude haben dein Wohlbefinden und dein freier Atem oberste Priorität. Es ist nicht immer leicht, die Prioritäten so zu setzen, dass es uns gut geht. Wenn wir damit beginnen, unsere Zuständigkeit zu begrenzen, dann hat dies möglicherweise Konsequenzen. Diese gilt es in die Entscheidungen mit einzubeziehen. Wenn wir unsere Zuständigkeit nicht begrenzen und keine Verantwortung für unser Wohlbefinden übernehmen, so hat dies

auch Konsequenzen. Auch diese gilt es in die Entscheidung mit einzu-
beziehen.

Es kann gut sein, dass es eine Zeit der Beobachtung im Alltag braucht,
in der du deine Wahrnehmung immer wieder auf deinen Atem lenkst. Es
ist eine Form der Achtsamkeit dir selbst gegenüber. Vielleicht brauchst
du zuerst etwas Übung. Vielleicht musst du erst einmal überdenken, was
dir wichtig ist.