

Mini-Bewegungen

Körper, Umfeld und Geist sind Worte.

Sie bezeichnen Teil-Aspekte von Wechselbeziehungen.

Solange sich dabei etwas bewegt und entwickelt, lebt es noch.
Erstarrt es, folgt irgendwann der Zusammenbruch.

Um zu Flexibilität zurückzufinden, reicht es meist völlig aus, damit aufzuhören, immer wieder das Gleiche genauso zu tun wie immer. Und stattdessen die Welt durch ein anderes Fenster zu betrachten. Und dabei innere und äußere Signale wahrzunehmen.

Die folgenden Spielereien erfordern nur wenig Zeit.

Aber sie bergen Risiken: Man könnte Neues entdecken.



Stilles Gehen. Bild Jäger, Bangkok 2018

Inhalt

- Das Gleiche mühelos
- Weniger ist mehr
- Auf eine Tischplatte drücken
- Aufrecht, bewegt, elastisch
- Augen entspannen
- Aus dem Fenster schauen
- Dem Knie helfen
- Der alte Mann schnuppert an der Wiesenblume
- Die Kiemenbogen streicheln
- Eine Treppe steigen
- Eine Tür öffnen

- Gehen und Hüpfen
- Geschichte vom kleinen schwarzen Fisch
- Jonglieren mit einem Ball
- Mit dem Ich spielen
- Mit dem Zufall spielen
- Mit einem Stock spielen
- Mit einem Wackelstein spielen
- Oben oder Unten?
- Problem? Stehen bleiben und entspannen
- Schmerz wahrnehmen
- Sich hinlegen und nichts tun.
- Stehen wie ein Bär
- Stressfrei: sofort!
- Tönen
- Tönen mit Obertönen
- Tönen mit AUM
- Was hat das Problem mit mir zu tun?
- Welche Strategie passt?
- Wie kam ich hierher?
- Wie komme ich in Fluss?

Letzte Überarbeitung: 28.06.2019

Gliederung

- Auswahl: Hinweise zu Schwierigkeitsgrad und Zeitaufwand
- Vorbereitung: Hinweise für einen leichten Einstieg
- Prinzip: Hinweis auf den zugrundeliegenden Zusammenhang
- Vorschlag: Ausführlichere Hinweise zum Überdenken des Erlebten
- Fragen: Anregungen für neugieriges Weiterforschen

Das Gleiche mühelos

Auswahl

- Schwierigkeit: einfach
- Zeit: unbegrenzt
- Ort: Wo immer sie gerade etwas tun
- Wirkung: Entspannen lernen beim Tätig sein

Vorbereitung

Wollen Sie etwas erledigen? Geschirr abspülen, den Dachboden aufräumen, Rechnungen sortieren, den Girsch aus dem Garten rupfen, eine Treppe, steigen, einen Zaun anstreichen, kochen, Joggen, den Rasenmäher reparieren, einen Text in den PC tippen ... ?

Prinzip

Tun sie es, genauso wie immer. ... Nur langsamer.



Innehalten vor der alten Oper von Paris. Bild: Zwischenzeiten (svdf.de/archives/607)

Vorschlag:

Halten Sie vor ihrer Tätigkeit etwas inne:

- Was fühle ich? *Ärger? Wut? Freude? Trauer? Neugier? Angst? ...?*
- Wie spiegelt sich das Gefühl in Körperhaltung und Gesichtsausdruck?
- Was spüre ich ? *Spannung? Druck, Zug, Wärme, Kälte, Schmerz? ... ?*
- Fließt mein Atem frei? *Oder ist er eingeengt?*
- Welche Kräfte wirken gerade auf mich ein? *Schwerkraft? Luftdruck? Fliehkraft?*
- Welcher Raum umgibt mich? *Vorn? Seitlich? Hinten?*
- Was geschieht gerade jetzt? *Wie bin ich damit verbunden?*

Und dann tun Sie, das was Sie tun wollen ... langsam.

Fragen:

Welchen Sinn machte es, sich zu fragen, wenn die Antwort nur aus mir selbst kommen kann?

- Sobald Sie Gefühle wahrnehmen, beruhigt sich das wortreiche Denken.
- Wenn Sie Ihren Körperausdruck wahrnehmen, verändern Sie ihn kaum merklich. Das Gefühl wandelt sich.
- Sobald Sie etwas spüren, indem Sie nach innen lauschen, ohne zu bewerten, melden die inneren Sinneswahrnehmungen die Bedürfnisse des Körpers.
- Sobald Sie etwas tiefer einatmen und dann langsamer ausatmen, beruhigt sich der Drang gegen etwas vorzugehen oder ein Problem sofort zeitnah zu beseitigen.
- Wenn Sie Kräfte wahrnehmen, die jetzt gerade auf Sie einwirken, können Sie sie nutzen, oder sich ihnen ohne Widerstand anpassen.
- Wenn es Ihnen gelingt den gesamten Raum wahrnehmen, der sie umgibt, verschwindet der ziel-fixierte Tunnelblick.
- Egal was sie tun, Sie können es entweder geschickt (schnell, zielorientiert und effektiv) erledigen, oder aber gewandt: fließend, elegant, prozessorientiert.

Buch

- [Sten Nadolny: Die Entdeckung der Langsamkeit. 1983. Neuauflage. Piper 2004](#)

Weniger ist mehr

Auswahl

- Schwierigkeit: einfach
- Zeit: 30-60 Minuten
- Ort: Wo immer sie gerade etwas tun
- Wirkung: Entschleunigung

Vorbereitung

- Wollen Sie gerade etwas zu erledigen?
- Bereiten Sie sich vor, wie Sie es immer tun.

Prinzip

Machen Sie das, was sie dann tun, genauso wie immer ... langsamer

Vorschlag

Mit einer „Red-Bull“-Mentalität können sie „schneller, höher und weiter“ kommen. So werden Sie gewinnen! ... bis sie abstürzen, sich ein Bein brechen, einen Burn-out oder einen Herzinfarkt erleiden, oder neue Gelenke benötigen.

Versuchen Sie einmal, ob „weniger“, nicht „mehr“ bedeuten könnte.

Machen Sie also das, was sie immer tun:

- am PC arbeiten
- kochen
- Körper fit halten
- ein Buch lesen
- Essen

Tun Sie genau das, was sie auch tun würden, wenn sie diese Zeilen nicht anschauen würden, nur

- Nehmen Sie sich etwas Zeit
- Beobachten sie sich dabei, während sie es tun:
Wie fühlt es sich an?
Was spüren Sie?
- Achten Sie auf den Zusammenhang, in dem etwas geschieht. Oder auf das, was Sie umgibt.

Lassen Sie den Handlungs-Fluss laufen.

Werden Sie noch langsamer. So als würden sie an einem steilen Anstieg bedächtig Schritt vor Schritt setzen und ruhig und gelassen den Gipfel erreichen zu können.

Achten Sie auf den Prozess.

Fragen (nach der Übung)

- Wie fühlen Sie sich?
- War die Arbeit anders als sonst?
- Haben Sie vorübergehend die Zeit vergessen?
- War die Zahl der Ergebnisse geringer als sonst?
- Wie war die Qualität der Ergebnisse?

Nordamerikanische Indianer beschrieben „Achtsamkeit im Tun“ so:

- Ein Adler fliegt und schaut.
- Ein zweiter Adler begleitet den ersten und betrachtet ihn.
- Ein dritter Adler schwebt über den beiden im wolkenlosen Blau des Gebirgshimmels und schaut ihnen zu.

Auf eine Tischplatte drücken

Auswahl

- Schwierigkeit: sehr gering
- Zeit: 5 Minuten
- Raum: Büro oder Küche mit einem Stuhl und einem Tisch
- Wirkung: überraschend

Prinzip

- Erleben wie sich die Psyche verändert, wenn der Körper etwas tut.

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen Büro- oder Küchenstuhl und eine dazu passende Tischplatte. Vielleicht dort wo Sie immer arbeiten oder essen. Räumen Sie den Kram, der auf dem Tisch liegt, die Papiere, die Zeitungen oder die Kaffeetassen, etwas beiseite.

Vorschlag:

Legen

Sie die Hände mit den Handflächen nach unten die Tischplatte.

Und nun drücken Sie die Platte kräftig nach unten.

Schließen

Sie nun dabei die Augen:

- Wie fühlt sich die Haltung an?
- Wie fühlt sich Ihre Muskulatur an: Schulter? Brust? Rücken? Gesicht?

Vor dem nächsten Experiment sollten Sie aufstehen, ein paar Schritte gehen und sich räkeln. Und dann setzen Sie sich erneut vor die Tischplatte.

Nun berühren Sie die Tischplatte von unten mit Ihren ausgestreckten Händen. Drücken Sie die Tischplatte nach oben, gerne kräftig, wenn sie stabil verschraubt ist. Schließen Sie wieder die Augen:

- Wie fühlt sich die Haltung an?
- Wie fühlt sich Ihre Muskulatur an: Schulter? Brust? Rücken? Gesicht?

Stehen

Sie wieder auf, gehen Sie ein paar Schritte und räkeln Sie sich.

Und dann setzen Sie sich ein drittes Mal vor die Tischplatte.

Jetzt ist Ihre Phantasie gefragt:

Stellen Sie müssten eine wichtiges Gespräch führen mit einer Person, die Ihnen am Tisch gegenüber sitzt. Die Interessen und Ziele sind unterschiedlich. Es muss eine Lösung gefunden werden. Sie könnten dazu das eine oder das andere körperliche Muster aktivieren. Rufen Sie beide nacheinander als Vorstellungen auf, und deuten Sie beide durch Gesten an.

Fragen

Kann der Körper den Geist bestimmen? Nein?

- Drücken sie noch einmal mit geschlossenem Mund kräftig auf die

Tischplatte, und zwingen sich fröhlich zu sein.

- Oder Sie drücken mit weit offenem Mund unter die Tischplatte, und versuchen Sie so böse wie möglich zu wirken.

Aufrecht, bewegt, elastisch

Auswahl

- Schwierigkeit: sehr gering
- Zeit: 10 Minuten
- Raum: warm und ruhig
- Wirkung: erstaunlich

Vorbereitung

- Teppich oder Decke an einem Ort, an dem Sie gut, trocken und sicher barfuß stehen können. (Eine Yoga-Matte wäre zu weich, Sand zu nachgiebig und auf einer Waldwiese müssten Sie vielleicht Wanderschuhe tragen)

Prinzip:

- Kopf
oben, Füße unten
- Aufrecht
statt aufgerichtet! Marc Aurel

Vorschlag

Stellen Sie ihre Füße schulterbreit und parallel auf. Die Knie sind zu den Zehen ausgerichtet. Versuchen Sie den Boden, auf dem Sie stehen, wahrzunehmen. Lassen Sie den Körper über den Füßen leicht bewegt kreisen. Diese zarte leichte Beweglichkeit behalten Sie dann bei, bis zum Ende der Übung.

Die Fußstruktur gleicht einem Katamaran. Ferse-Großzehenballe sind der Bootskörper, die Kleinzehenballen der Ausleger. Je mehr die Energie durch geblähte Segel auf das Hauptschiff wirkt und den Ausleger in die Wellen presst, desto mehr Fahrt kann der Segler aufnehmen.

Nach und nach entstehen aus den Fußbewegungen kleine Schwingungen, die ohne Ausnahmen alle Gelenke einbeziehen. Wenn sich die Festigkeit der Gelenke löst, sollte nichts mehr stillstehen. Versuchen Sie so wenig zu „halten“ wie möglich. Zunächst spüren Sie die Außenkanten der Füße, während sich das Körpergewicht über ihnen verändert: Wie viele Zehen können Sie bei sich erspüren? Achten Sie dann auf die Innenkanten der Füße, die am Boden kleben, und von der Schwerkraft in den Boden gesogen werden.

Nehmen Sie kleine schwingende Kreise in den Sprunggelenken wahr. Nichts steht still.

Dann setzen Sie sich mit Ihrem Körpergewicht etwas nach hinten und lassen die Hände auf die Knie gleiten, umfassen sie seitlich und reiben sie. Stützen Sie dann die Hände auf den Knien ab. Ein sanftes Kreisen mit den Knien verbindet sich mit den kleinen Kreisbewegungen der Fußgelenke. Und die Knie gleiten dorthin, wo sie am bequemsten bewegt in sich ruhen können. Dabei zeigen sie in Richtung Zehen und stehen (leicht bewegt) über der Fuß-Mitte.

Die Hände gleiten zu den Hüften. Lassen Sie die Hüften in beide Richtungen drehen, und spüren Sie, wie sich die Bewegung auf die Knie und Fußgelenke auswirkt (Nichts steht fest). Richten Sie den Oberkörper auf und spüren Sie das Gewölbe der Beine. Die Aufmerksamkeit läuft von den Innenseiten der Beine hoch über das runde Gewölbe zwischen den Hüften und über die Außenseiten der Beine wieder herunter. Sich leicht aufrichtend wird das Gewölbe „gotisch“, nach oben spitzer, sich absenkend „romanisch“ gerundet.

Reiben Sie mit den Händen über die Leisten. Streichen Sie den Rücken von den Nieren nach unten aus, während alle Gelenke in sanfter Bewegung bleiben. Streifen Sie mit den Händen vom Rücken kommend seitlich nach vorne über die Hüfte, so als wären die Hände Baggerschaufeln, die nach vorne bogenförmig unter den Sand gleiten. Wenn der Rücken und der Steiß dann sinken, präsentiert sich der Bauch.

Legen

Sie die Hände auf den Unterbauch und kreisen Sie sanft mit Ihrer Bauch-Kugel. Alle Gelenke des unteren Körpers bewegen sich jetzt. Lassen Sie, dass sich die Rippen auf dieser Kugel wie eine Käseglocke absetzen, wenn Sie mit den Händen rechts und links von den Achseln kommend über die Rippen streifen und sie dabei lockern. Spüren Sie, wie die Bewegung des unteren Teils des Körpers die Beugungen des Brustkorbes mit einbezieht. Kein Gelenk steht fest.

Legen Sie die Finger oberhalb des Brustbeins auf das Schlüsselbein-Gelenk und lassen Sie die Schultern und Schulterblätter kreisen.

Dann streichen Sie mit einer Hand über den Nacken nach oben und mit der anderen von der Stirn über das Gesicht nach unten. Alle Gelenke bewegen sich, vielleicht minimal und kaum von außen wahrnehmbar, aber deutlich für sich selbst spürbar.

So bewegt und aufgerichtet können Sie die Arme Richtung Boden seitlich-hängend bequem ausrichten. So dass sich die Achseln etwas öffnen und die Hände einen natürlich-entspannten Abstand zu den Oberschenkeln finden. Die Hände bilden eine leicht gebogene Linie mit den Unterarmen, der Daumen liegt an. Ihre Ganzkörperbewegungen sind in den Armen spürbar.

Beginnen Sie aus dieser zarten Bewegung aller Gelenke mit einem Wippen, wie auf einem Sprungbrett. Sie erspüren alle Gelenke aufmerksam und suchen dabei nach noch verbliebener Festigkeit. Dort, wo Muskelfasern etwas halten müssen, können Sie Ihre Aufmerksamkeit etwas verweilen lassen. Nehmen Sie wohlwollend auch Starre wahr oder Verkrampfung oder Schmerz. Verändern Sie nichts, bleiben Sie nur aufmerksam. Lassen Sie dort wo es sich zu fest anfühlt leichte Bewegungen zu, und beobachten Sie wie sich Spannung löst.

Dann kann Ihre Aufmerksamkeit, ohne die zarten Bewegungen zu unterbrechen, vom Kopf über Hals, Rumpf, Bauch, Becken in die Beine und Füße fließen. Spüren Sie, wie Ihr Atem kommt und geht und wie der Körper dabei ohne Zutun leicht bewegt steigt und sinkt.

Streichen Sie mit den Händen über den ganzen Körper. Beginnend von der Kopfhaut, durch das Gesicht, über den Nacken, die Brust die Rippen, den Bauch, den Rücken, die Oberschenkel, die Unterschenkel und die Füße. Lassen Sie den Oberkörper noch etwas nach unten baumeln und spüren Sie wie lose Ihre Schulterblätter sind.

Dann geben Sie in den Knien etwas nach, setzen sich nach und richten sich auf, langsam, einen Wirbel nach dem anderen, so als wäre die Wirbelsäule ein Katzenbuckel.

Lassen

Sie sich noch etwas Zeit zum Nachspüren.

Fragen

(nach der Übung)

- Wie fühlen Sie sich jetzt?
- Was spüren Sie gerade (wenn Sie etwas fühlen)?
- Was erinnern Sie von der Übung?
- Was war neu?
- Haben Sie den ganzen Raum wahrgenommen in dem die Übung abläuft?
- Hat sich Ihr Zeitgefühl verändert?

Augen entspannen

Auswahl

- Schwierigkeit: gering.
- Zeit: 5 bis 10 Minuten
- Ort: überall und jeder Zeit
- Wirkung: beruhigend und entspannend, besonders für Augen-Arbeiter*innen

Prinzip:

- Brille weglegen, Blick schweifen und Fokus verschwimmen lassen, Raum wahrnehmen

Vorbereitung

- Suchen Sie sich ein angenehmes, schattiges Plätzchen: nicht zu hell und nicht zu dunkel
- Überall da, wo Sie gerade eine Pause einlegen und verweilen wollen

Vorschlag

Gönnen Sie Ihren Augen eine Pause und bleiben Sie bei dem, was sie gerade sehen. Lassen Sie den Blick ruhen, auf dem Bild, das sich vor Ihnen eröffnet. Schauen Sie mit entspannt-geöffneten Lidern immer aufs Neue das Gleiche an. Verändern Sie nichts. Bewerten sie nichts, starren Sie nur immer in die gleiche Richtung.

Wird das Bild unscharf? Nehmen Sie das gesamte Sichtfeld wahr? Werden die Augenlider schwer?

Lassen Sie zu, dass sich die Augen schließen. Können Sie das eben noch wahrgenommene Bild auch mit geschlossenen Augen sehen? Spüren Sie den Raum, den Sie eben noch gesehen haben? Flimmern Farben in Ihren Augen? Entstehen Muster?

Beginnen Sie jetzt mit einer sanften Augenbewegung. Schauen Sie nach

- links oben – Pause
- links unten – Pause

- rechts oben – Pause
- rechts unten – Pause
- links oben – Pause ...

Verweilen sie ein wenig in den oberen und unteren Ecken der Augenbewegung und lassen Sie die Augenmuskeln weiter los. Lassen Sie dann die Bewegung fließen, so als ob Sie mit den Augen einer großen Acht folgen würden, die vor Ihnen in die Luft gemalt wäre.

Dann kommen Sie zur Ruhe und spüren nach, wie sich Ihre Augen jetzt anfühlen. Und öffnen Sie die Augen wieder.

Fragen (nach der Übung)

- Hat sich etwas an Ihrem Körpergefühl verändert?
- Ist Ihr Gemüts-Zustand anders als vorher?
- Sehen Sie das Bild und den Raum vor sich, so wie vorher, oder gibt es neue Aspekte, die Ihnen auffallen?
- Was haben Sie bei der Übung gehört? Hat Hören etwas mit den Augen zu tun?

Mehr

Ihre Augen stehen nie still. Sie sehen nur, was sich verändert. Bleibt etwas unbewegt und starr, müssen es die Augen ständig abtasten. Werden sie daran gehindert, erlischt das Bild, weil die Seh-zellen der Netzhaut ermüden.

Das Sehzentrum konstruiert aus den Signalen der Netzhaut Bilder, die aufgrund unserer Lebenserfahrung sinnvoll zu sein scheinen. Zum Beispiel sehen wir den Boden unten und den Himmel oben, obwohl die Netzhaut es genau umgekehrt abbildet. Und das Gehirn übermalt den „Blinden Fleck“ der Netzhaut, an dem der Sehnerv beginnt, mit „Umgebungs-Struktur“, damit wir nicht dauernd ein Loch im Bild wahrnehmen müssen. Der Sehsinn nimmt also nicht einfach etwas passiv wahr, sondern er bastelt ein für uns sehr nützliches Bild unserer Realität. Er vermutet z.B. dass wir aufrecht stehen, und gleicht das mit den Signalen des Gleichgewichtssinns im Ohr ab. Gibt es Widersprüche (z.B. bei einer Kaffeefahrt nach Helgoland) wird uns schlecht.

Unsere Augen sehen ganz anders, als die scheinbar primitiven Raster-Organen der Insekten. Aber haben Sie jemals einen Crash bei einem Landeanflug einer Fliege bemerkt? Bei Piloten soll das schon mal vorgekommen sein.

Optische Täuschungen:

- [Prof. Bach](#) (Uni. Freiburg)
- [Wiki](#)

Literatur

- Zimmermann P, Biesold KH, Barre K, Lanczik M.
Long-term course of post-traumatic stress disorder in German soldiers – effects of inpatient EMDR therapy and specific trauma characteristics in patients with non-combat-related PTSD. *Military Medicine* 2007; 172(5):456-460

Aus dem Fenster schauen

- Schwierigkeit: gering.
- Zeit: 5 bis 10 Minuten
- Ort: an einem beliebigen Fenster
- Wirkung: die Seele entspannend

Prinzip

- Einfach schauen und abwarten, was geschieht

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen angenehmen, ruhigen Platz vor einem Fenster

Vorschlag zur Durchführung

Lassen sie sich etwas Zeit vor Ihrem Fenster. Oder setzen sie sich vor das Fenster hin und machen es sich bequem. Bleiben Sie wach und aufmerksam.

Schauen Sie sich das Panorama an, das sich vor Ihnen eröffnet.

Nehmen sie „Alles“ wahr: das ganze Blickfeld, die Farben, die Stimmung, die Geräusche und auch die Gefühle, die in Ihnen entstehen.

Und dann achten sie auf Einzelnes, auf die Details: Wenn Sie das Bild beschreiben müssten, was dürfte dann auf keinen Fall fehlen? Achten Sie auf die markanten Kleinigkeiten.

Und dann wechseln Sie wieder zur Wahrnehmung des Ganzen. Dieses Mal mit dem Raum, in dem Sie sich befinden. Können Sie den ganzen Raum, der sie umgibt, wahrnehmen, obwohl Sie weiter aus dem Fenster schauen?

Fragen

- Fällt es leicht, zwischen Weitblick und der Beachtung von Einzelheiten hin und her zu schalten?
- Was hat sich an Ihrer Wahrnehmung verändert?
- Wie fühlen sich Ihre Augen an?
- Wollen Sie öfter (vielleicht nur für Sekunden) Augenpausen einzulegen?

Dem Knie helfen

Auswahl

- Schwierigkeit: Gering
- Zeit: 5 bis 10 Minuten

- Ort: Ein bequemer Platz zum Sitzen
- Wirkung: schmerzlindernd

Prinzip

- Ein Gelenk besser verstehen

Vorbereitung

Suchen

Sie sich einen angenehmen Ort zum Sitzen. Dort, wo Sie niemand stört. Stellen Sie sich ein auf Genuss. Und weniger auf Tun.

Vorschlag

Suchen Sie sich einen stabilen Stuhl oder eine Parkbank und setzen sie sich weit nach vorn auf die Sitzfläche, so dass die Sitzbeinhöcker das Gewicht tragen kann, und das Hüftgelenk möglichst frei bleibt.

Strecken Sie ein Bein aus.

Beugen Sie sich mit möglichst gerader Wirbelsäule im Hüftgelenk nach vorn, und lassen die Handflächen rechts und links auf dem Knie ruhen. Wie fühlt sich das Knie an? Verändert sich das Gefühl, wenn die Hände auf ihm ruhen und nichts tun. Und wenn die Ellenbogen und Schultern langsam loslassen.

Spüren Sie „in das Knie hinein“:

Ist

da Schmerz, Druck, Zug? Wo genau?

Können Sie (ohne Augen) die
Gelenk-Stellung wahrnehmen?

Lassen

Sie das Bein gestreckt (mit der Hacke am Boden):

Können

Sie, die Kniescheibe mit den Fingern sanft bewegen?

Verändert sich Ihr Spüren, z.B. von Schmerz, wenn Sie das Knie einfach
ruhig halten und die Muskulatur, die auf das Knie wirkt, weitgehend
loslassen?

Atmen Sie? Natürlich, aber nehmen Sie die Atmung auch wahr?

Können

Sie Atmung und Knie zugleich wahrnehmen?

Wirkt die Atembewegung

auf Brust, Rumpf, Oberschenkel und auch auf das Knie?

Reiben Sie jetzt mit den Handflächen das Knies an seinen rechten und linken
Seiten: sanft und tastend. Entsteht ein Wärmegefühl? Fühlt sich das
angenehm an?

Wenn nicht: Setzen Sie weniger Druck ein und tasten und fühlen Sie mehr.

Sie können auch die Knie von beiden Seiten mit offenen Handflächen tätscheln: ein wenig, oder auch heftiger, solange es sich nicht schmerzhaft anfühlt.

Lehnen Sie sich zurück. Fassen Sie mit beiden Händen unter den Oberschenkel und heben ihn an: Das Knie kann nun freier oder auch ganz frei baumeln. Schütteln sie den Oberschenkel etwas mit den Händen, und lassen sie das Knie, die Füße, die Fußgelenke und auch die Zehen los. Versetzen sie das Bein in eine leichte Schwingung.

Können

Sie mit dem großen Zeh einen Kreis in die Luft malen?

Gelingt

Ihnen vielleicht auch eine liegende Acht?

Entspannen Sie sich.

Setzen das Bein in einer bequemen Stellung ab. Spüren noch ein wenig nach.

Fragen

- Fühlt sich das „behandelte“ Knie anders an, als das „unbehandelte“?
- Wie genau?
- Wollen Sie auch dem anderen Knie etwas Gutes tun?

Der alte Mann schnuppert an der Wiesenblume

Auswahl

- Schwierigkeit: nicht ganz einfach
- Zeit: 15 Minuten
- Ort: Ein bequemer Platz am besten auf einer Wiese oder im Wohnzimmer
- Wirkung: Knie- und Hüften lockernd

Prinzip

- Sich nach hinten setzen, um nach vorne herauszureichen

Vorbereitung

- Sie benötigen bequeme Kleidung. Am besten ohne Gürtel.
- Und einen angenehmen Platz zum Stehen
- Schrittstellung einnehmen.
- Sich mit dem Gesäß (ein wenig) nach hinten bewegen, und
- sich leicht und locker nach vorne beugen.
- Sich sehr langsam (Wirbel für Wirbel) wieder aufrichten.

Vorschlag

Die Übung verlangt etwas Geduld. Ehrgeiz wäre schädlich. Besonders bei nicht sehr elastischer oder gar geschädigter Wirbelsäule.

Die
Übung:

Sie stehen entspannt und aufgerichtet. (s.u.).

Achten Sie mehr darauf, sich (gut) zu fühlen und zu spüren. „Tun“ Sie eher weniger. Die Dehnung des Rückens entsteht am besten aus Loslassen. Ohne Ehrgeiz.

Tun

Sie so, als sei eines Ihrer Beine im Knie steif. Lassen Sie das Körpergewicht im Stehen über das „gesunde“ Bein gleiten. So als würde das Körpergewicht wie Honig langsam in Ihr gesundes Standbein fließen.

Das

„steife“ Bein ist nun unbelastet-frei. Es kann, im Knie eingerastet aus der Hüfte nach vorn geschwungen und dort mit der Hacke auf den Boden aufgesetzt werden. Für Ihre Stabilität sollten Sie den Schritt nicht zu eng setzen: besser etwas schräg nach außen.

Ihr Körpergewicht lastet auf dem „gesunden“ Bein.

Nun

schieben sie Ihr Becken weiter nach hinten heraus. Damit wird das vordere (eingerastete) Bein „noch steifer“: sein große Zeh steigt und zeigt mehr nach oben.

Wenn

nun Ihre Hüfte (nach unten) nachgibt und weiter loslässt, können Sie sich mit möglichst aufgerichteter Wirbelsäule vorsichtig über das steife Bein nach vorne beugen. Der große Zeh des steifen Beins bewegt wie von selbst in Richtung Ihrer Nase.

Umfassen

Sie mit beiden Händen das „steife“ Knie und spielen Sie mit der Kniescheibe, die sich in dieser Stellung lose bewegen lassen müsste. Lockern sie vorsichtig die Bänder, die Kniescheibe umgeben, und reiben sie das Knie etwas.

Spüren

Sie die Dehnung von der Fußsohle über die Rückseite des Beines über den Rücken bis in die Kopfhaut?

Richten

Sie sich über den Rücken wieder langsam auf, indem Sie das Becken eher weiter nach hinten und unten bewegen. Und lassen Sie die Rückdehnung der Wirbelsäule sehr langsam zu (Wirbel für Wirbel).

Erst

die Lendenwirbel, dann die Brustwirbel, dann die Halswirbel, dann den Kopf, so als ob der Hals hinten den Hemdkragen berühre. Entspannen Sie das Gesicht, lassen Sie das Kinn sinken und den Nacken etwas steigen.

Der

Oberkörper und der Hals sind schließlich aufgerichtet, während das „steife“ Bein so stehenblieb, wie es war.

Führen

Sie nun beide Hände in einem eleganten Bogen zur Nase, und „schnuppern Sie an der gepflückten Wiesenblume“. Die Ellenbogen zeigen dabei weit nach außen: Brust, Arme, Ellenbogen und Hände bilden vor dem Gesicht eine ovale Rundung.

Öffnen

Sie die Arme ganz nach hinten, werden Sie groß, erhaben, huldvoll, majestätisch, so als seien Sie ein Fürst in einer Auenlandschaft.

In

dieser maximalen Aufrichtung kann das „steife“ Bein unter die Hüfte zurückgleiten und das Körpergewicht ruht wieder über beiden Beinen.

Fühlen

sich die beiden Beine jetzt unterschiedlich an?

Versteifen

Sie nun das andere Bein im Knie. Es wird wie zuvor nach der nun anderen Seite herausgesetzt, und der Zyklus beginnt von Neuem zu anderen Seite.

Bemerken

Sie, wie sich die Atmung, ohne, dass sie etwas tun, auf die Bewegung

einstellen kann?

So

könnten Sie (mit stetig wechselnd steifen Beinen) stundenlang durch ihren Garten stromern und an jedem Gänseblümchen riechen.

Fragen

- Wie fühlen Sie sich?
- Und was spüren Sie (von Ihren inneren Sinnesmeldungen), wenn Sie sich fühlen?

Die Kiemenbogen streicheln

Auswahl

- Schwierigkeit: gering. Wenn Sie das Das Prinzip verstehen wollen wird es etwas schwieriger.
- Zeit: 10 Minuten
- Ort: beliebig aber ungestört
- Wirkung: beruhigend

Vorbereitung

- Angenehmen Platz zum Sitzen suchen

Prinzip

Das Gesicht bestreichen und massieren. Und es genießen.

Vorschlag

Um die Kiemenbogen-Nerven zu spüren, reichen zarte Haut-Berührungen völlig aus. Es fällt aber vielleicht etwas leichter, wenn Sie mehr von den Zusammenhängen erahnen:

Fische haben Kiemenbogen. Als unsere Ur-Großeltern als Lurche an Land krochen und ihre Lungen mit Luft voll sogen, brauchten sie ihre Kiemen nicht mehr. Ein paar Millionen Jahre später hätten dann die Nerven, die früher die Kiemen versorgten, verkümmern sollen. Stattdessen entstand aber, nach den Dinosauriern, Schlangen und Krokodilen, eine neue Gruppe intelligenterer Lebewesen. Diese Säugetiere tauschen sich untereinander in ihren Beziehungen aus. Sie fraßen gemeinsam, sorgten sich um die Sicherheit der Gruppe, kuschelten, piepsten und wärmten sich gegenseitig. Dafür benötigen sie sehr viele Hirnzellen und Nerven. Und so erhielten die ehemaligen Kiemenbogen-Nerven eine ganz neue Aufgabe: die Vermittlung sozialer Kommunikation.

Beim Menschen versorgen die Kiemenbogen-Nerven das Gesicht und den Hals. Sie helfen dabei, das Lurchige und Fischige in uns zu besänftigen.

- Machen Sie es sich bequem, irgendwo, wo es schön und warm ist. Räkeln und strecken Sie sich ein wenig, gähnen Sie lange und ausgiebig. Atmen Sie geräuschvoll aus. Sie können auch seufzen, jammern und stöhnen, wenn Sie mögen.
- Streichen Sie sanft über Ihren Nacken und drehen sehr langsam, ohne Zeitdruck und räkelnd den Kopf in der tastend-fühlenden Hand hin und her. Zu dieser sehr einfachen Bewegung, die der Halsnerv vermittelt, wären Sie nicht in der Lage, wenn Sie gerade eine Bedrohung dazu zwingen würde, Ihren Hals zu versteifen. Wenn Sie umgekehrt im Stress versuchen, die Halswirbel zu spüren und sie genussvoll drehen, verliert psychische Anspannung langsam an Bedeutung.
- Streichen Sie sanft und tastend, über den Nacken kommend, zu den Haaren, über die Kopfhaut, die Stirn, das Gesicht, die Nase, den Mund. So leicht, dass sie nur die Härchen der Haut spüren. Der sensible Gesichtsnerv nimmt Stress gerne übel. Er kann Migräne auslösen. Besser man ist nett zu ihm und lernt ihn vorsichtig kennen: rund um die Augen und an seinen Austrittsstellen am Kinn, neben der Nase und über der Stirn. Vielleicht können Sie die Hand ganz dicht vor der Haut halten, ohne sie zu berühren, und achten dann darauf, ob Sie die Wärme spüren, die von der Hand ausgeht.
- Streichen Sie sanft und tastend, so wie eben, über das Gesicht, nur etwas kräftiger, bis Sie die Muskulatur im Gesicht spüren. Finden sie verspannte Faserbündel heraus und massieren sie leicht. Damit haben sie den zweiten großen, den motorischen, Gesichtsnerv ertastet. Er ist besonders aktiv bei ruhigen menschlichen Begegnungen. Wenn Sie anderen durch Ihre Mimik mitteilen wollen, was in Ihnen vorgeht. Im Stress (oder durch Botox) erstarrt das Gesicht zur Maske. Umgekehrt verliert sich der Stress, wenn Sie das Maskenhafte ausstreichend beruhigen können.
- Streichen Sie sanft und tastend mit der Zunge über die vordere Zahnreihe, dann über die untere Zahnreihe, gähnen sie noch einmal ausgiebig und lassen Sie zu, dass sich der Rachen weit öffnet. Dann drücken Sie die Zunge kräftig an den Gaumen. Wenn dabei Speichel entsteht, schlucken Sie. Der dabei beteiligte Rachen-Nerv beruhigt besonders, wenn gut und mit Genuss gegessen und getrunken wird. Selbst die schlimmsten Löwen-Bestien werden sanft, wenn sie sich ungestört, mit ihrer Gruppe, sättigen können.

- Der wichtigste Nerv der Kiemenbogen-Gruppe zieht zum Herzen, zu Anteilen der Gesichtshaut, zu Muskeln der Atmungsfunktion und vor allem zum Kehlkopf. Sie nutzen ihn, wenn Sie singen und sprechen. Streichen Sie sanft und tastend über den Hautbereich zwischen Auge und Ohr, dann über die inneren Anteile der Ohrmuschel bis zur Öffnung des Gehörganges, dann über den Kehlkopf und den unteren Teil des Halses. Lassen Sie eine Hand sanft auf dem Kehlkopf liegen, brummen sie, und spüren die entstehende Vibration. Atmen sie dabei langsam durch die Nase ein und lassen die Atemluft ganz langsam durch die Stimmritze entweichen, bis die Lungen ganz leer sind.

Kommunikation

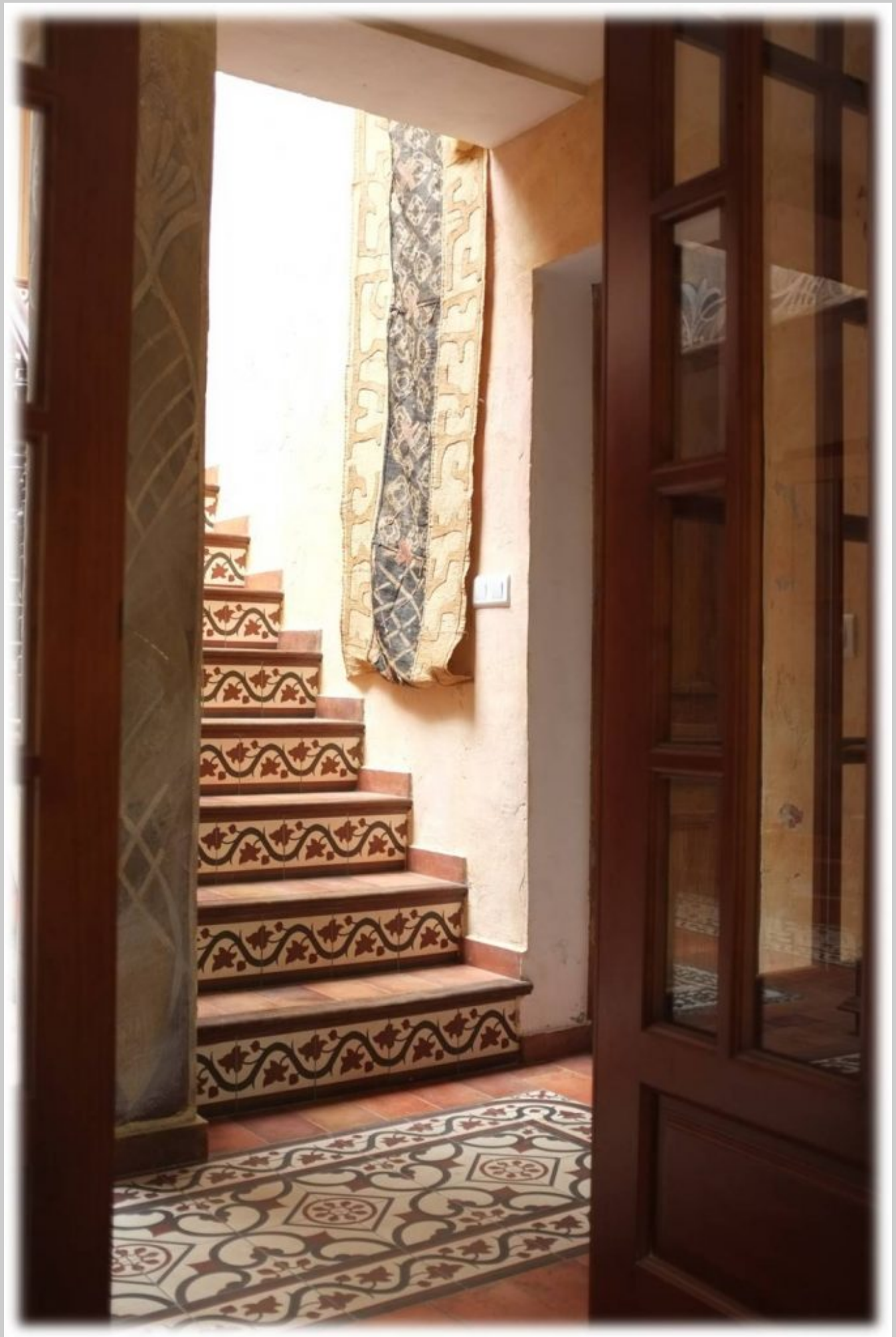
vermittelt sich durch Mimik, Kopf- und Körperhaltung, Berührung, Atemrhythmus, die Erzeugung von Schwingungen durch Singen oder Sprechen und die Wahrnehmung von Schwingungen durch das Ohr. An all diesen Funktionen sind die Kiemenbogennerven wesentlich beteiligt. Erahnen Sie, warum Omas Gute-Nacht-Geschichte wirkt?

Fragen

(nach der Übung)

- Haben Sie vor der Übung gespürt, dass Sie angespannt sind? Wenn ja, woran?
- Hat die Anspannung etwas nachgelassen? Wenn ja, woran merken Sie das?
- Sind Sie neugierig geworden?
- Können Sie sich vorstellen, in ein vertrautes Gesicht zu schauen?
- Wie würde es sich anfühlen jetzt zu plaudern, zu lachen oder gar zu singen?

Eine Treppe steigen



Vorbereitung

- Zeit: 5-10 Minuten
- Ort: Eine wenig bestiegene Treppe
- Hilfsmittel: möglichst flache Schuhe (oder barfuß)
- Wirkung: aufrichtend

Prinzip

Nach hinten sinken, um nach vorne zu steigen

Vorschlag

Suchen Sie sich eine Treppe, die wenig begangen wird.
An einem Ort, an dem Sie niemand stört.

Stellen Sie sich vor die Treppe hin.

- Wie fühlen Sie sich?
- Welche Körpersignale spüren Sie?
- Wie würden Sie diese Treppe ersteigen, wenn Sie es eilig hätten?
- Müssten Sie sich anstrengen? Und das Becken (in einer glockenförmigen Bewegung) nach vorn zu stemmen?

- Würden Sie lieber den Fahrstuhl nehmen? Oder rennen Sie (gegen ihren inneren Schweinhund) die Treppe hoch, um fit zu bleiben?

Ginge es auch anders?

Ja: Denn Sie könnten die Schwerkraft nutzen, statt gegen sie anzukämpfen.

Zum Beispiel so:

Stellen Sie sich vor die Treppe.

Horchen Sie etwas nach innen. Welche Körpersignale spüren Sie besonders deutlich?

- Füße?
- Becken?
- ...

Sind Sie gerade etwas verspannt? Lassen Sie alles, wie es ist. Lösen Sie Ihren Blick von der ersten Treppenstufe. Schauen Sie – gelassen – vor sich hin.

Atmen Sie (langsam) aus. Und wieder ein ...

Lassen sie ihren unteren Rücken nach hinten gleiten, so als ob Sie sich in einen Lehnstuhl setzen würden. (*Bilder: eine Schale, die nach hinten abgesenkt wird, oder eine Baggerschaufel, die unter einen Sandhaufen greift*).

Lassen Sie ein Standbein und ein Spielbein entstehen. Vielleicht legen Sie zusätzlich zur Stabilisierung eine Hand auf das Geländer. In dieser Stellung kann das Spielbein mühelos auf die erste Treppenstufe gleiten, während das Körpergewicht hinten ruht.

Lassen Sie zu, dass sich die Vorderseite des Brustkorbes öffnet, so als würden Sie von einer warmen Sonne beschienen werden und räkelten sich ihr entgegen. Stellen Sie sich vor, „zwischen Sonne und Brustbein“ sei ein elastisches Band gespannt, dass sie nach vorne zieht und steigen lässt.

Klappt es?

Nach der Übung

- Welche Erfahrung haben Sie gemacht?
- Könnten Sie diese neue Erfahrung im Alltag für sich nutzen?

Wollen Sie wissen, warum es funktioniert oder warum es (mit etwas Übung) gelingen könnte?

- Das Becken gleicht einem *Segelboot*. Der *Mast* steht für die Wirbelsäule und das Tauwerk für die Muskeln und Sehnen. Ruht das Gewicht des *Schiffchens* in seinem *Kiel* („den Füßen“), und kann der *Wimpel* hoch oben an der *Mastspitze* freibeweglich flattern („ist der Scheitel aufgerichtet“), liegt das *Bötchen* sicher und doch freibeweglich im *Wasser*.
- Bei einer klaren Verankerung zwischen „oben und unten“, kann sich der mittlere Bereich des *Mastes* („die Brust-Wirbelsäule“) nach vorne oder nach hinten biegen (*Bilder: Schildkröte oder Sport-Bogen*).
- Verlagert sich die Schwerkraft ins *Heck*, steigt der *Bug* (senkt sich das Becken hinten und steigt vorn)
- Die Wirbelsäule biegt sich bei einer setzenden Bewegung leicht nach hinten („*Schildkröte*“). Lässt man sie am tiefsten Punkt der Bewegung bogenförmig nach vorne gleiten, entsteht ein Schub, der das *Schiffchen*, wie von einer *Welle* getragen, nach vorne oben bewegt.
- Läge das *Schiff* fest vertäut im *Hafen* („wird das Becken von steifer Muskulatur festgehalten), könnte es nicht auf *Wellen* gleiten.

Wenn sich die Theorie nicht gleich praktisch umsetzen läßt:

- Sorgen Sie zunächst für Entspannung, oder
- spielen Sie mit den Bewegungsmöglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen.

Eine Tür öffnen

- Schwierigkeit: gering.
- Zeit: 5 bis 10 Minuten
- Ort: vor jeder beliebigen Tür, die sich durch eine Klinke öffnen lässt
- Wirkung: den Rücken entspannend

Vorbereitung

Suchen Sie sich eine Tür, die nicht ständig von anderen geöffnet oder geschlossen wird.

Prinzip

Etwas ganz alltägliches etwas anders tun

Vorschlag

Natürlich wissen Sie, wie man Türen öffnet, besonders wenn man es eilig hat: An die Tür herantreten, die Klinke erfassen, mit der Hand kräftig nach unten drücken, die Tür aufziehen und hindurch gehen: Fertig.

So einfach ist das. Oder?

Nehmen Sie mal an, Sie wüssten nicht, wie es geht.

Und

probieren Sie es noch einmal – ganz langsam:

Stellen Sie sich in einer leichten Schrittstellung vor die Tür, die sich zu Ihnen hin öffnen soll. Ihre Arme hängen entspannt neben dem Körper. Sind Sie nicht ziemlich schwer? Wieviel wiegen sie wohl?

Sechs, acht oder gar mehr Kilogramm? Spüren sie wie das Gewicht der Arme in den Schultern und den Schulterblättern nach unten zieht? Richtet sich dabei der Nacken ein wenig auf?

Atmen Sie eigentlich?

Wollen Sie nun die Klinke mit der rechten oder linken Hand herunterdrücken? Richten Sie sich erst einmal auf, ohne die Hand zu bewegen, für die Sie sich entschieden haben.

So als wollten sie einen Fleck am oberen Teil der Tür betrachten. Dann erst lassen Sie aufgerichtet ihre rechte Hand aufsteigen, so als würde sie am Handgelenk von einem unsichtbaren Faden hochgezogen. Der Ellenbogen kann dabei entspannen, ebenso das Schulter- und das Handgelenk. Tasten sie mit der Hand vorsichtig nach der Oberfläche der Klinke. Und berühren sie so leicht als säße eine Mücke darauf, die Sie nicht zerdrücken wollten.

Können Sie Ellenbogen, Schulter- und Handgelenk noch mehr entspannen?

Jetzt lassen sie das Gewicht der Hand auf der Klinke ruhen. Entspannen sie über die Schultern, die Schulterblätter, den Rücken, die Hüften in Ihre Beine und Füße. Und lassen Sie die Schwerkraft arbeiten. Und siehe da: Die Tür geht auf.

Fragen (nach der Übung)

- War es ungewohnt, die Tür „anders“ zu öffnen? Oder für Sie banal? Weil sie es immer schon so tun?
- Haben Sie gespürt, weniger Muskelkraft zu brauchen, der die Schwerkraft optimal durch den Körper wirken kann?
- Wenn Sie demnächst in Eile auf eine Tür zustürzen: Könnten Sie sich bremsen, und vor der Tür stehen bleiben, und die Schwerkraft wahrnehmen und erst dann eintreten?

Gehen und Hüpfen

Auswahl

- Schwierigkeit: gering.
- Zeit: 5 bis 10 Minuten
- Ort: im Garten, im Park oder auf einer Waldwiese, nehmen Sie am besten Kinder, mit denen es Spaß macht zu hüpfen
- Wirkung: Locker und luftig

Vorbereitung

Sie

sollten sich frei bewegen können. Lockere Jogging-Kleidung wäre ideal.

Prinzip

Sich

an Kinderspiele erinnern (als es noch keine Bildschirme gab)

Vorschlag

(vor
der Übung)

Damit

sie möglichst frei hüpfen können, versuchen Sie zunächst aufrecht und entspannt zu stehen (Anleitung s.u.).

Wenn

Ihnen das gelungen ist, probieren Sie sich spielerisch in verschiedenen Gangarten. Am besten mit Ihren Kindern, oder mit Ihrem Hund oder Ihrem Pferd.

Schritt

im Diagonal-Viertakt

- Erst bewegt sich ein Arm, dann das gegenüberliegende Bein,
- dann der andere Arm, und dann das ihm gegenüberliegende Bein ...
- So gehen oder laufen wir normalerweise
- Das ist sehr effektiv für Geschwindigkeit und Ausdauer

Schritt

im Diagonal-Zweitakt

- So ginge es auch:
- Ein Arm und das gegenüberliegende Bein bewegen sich gleichzeitig
- Etwas Marionettenhaft. Oder?

Schritt

im Pass-Zweitakt:

- Ein Arm und das gleichseitige Bein bewegen sich gleichzeitig.
- Militärs nennen so etwas Stehschritt.
- Hervorragend geeignet, um Energie zu übertragen.

Schritt

im Pass-Viertakt:

- Erst bewegt sich ein Arm, dann das gleichseitige Bein, dann der andere Arm ...
- Könnten Sie so wandern?

Und

dann versuchen Sie einmal vom Diagonal-Viertakt-Laufen in den Pass-Zweitakt zu kommen. Das ist im Prinzip ganz einfach: Sie fassen einen kleinen Ball oder einen Stein mit der Hand, nehmen Anlauf, rennen los (Diagonal-Vier-Takt) und holen hüpfend Schwung und hüpfen werfen ihn dann (Pass-Zweitakt).

Und dann können Sie es auch mit [hüpfen](#) oder [hopsen](#) versuchen. Ihre Kinder machen Ihnen das gern vor. Vielleicht schaffen Sie sogar einen [Galopp](#)

(Dreitakt).

Fragen

(nach der Übung)

- Ist Ihnen warm geworden?
- Konnten Sie das nicht alles perfekt, als sie noch ein Kind waren?

Mehr

Chinesen,
die sich mit Bewegung beschäftigen, nennen die Art wie Europäer gehen „Kontrolliertes Fallen“. Denn meist hängen unsere Oberkörper nach vorn, so dass die Köpfe auf dem Pflaster aufschlagen, wenn sie nicht mühsam vom Rest der Körper gehalten würden. Diese Art zu gehen ist nicht sehr elastisch und verbraucht unnötig Energie.

Literatur

- [Barfußlaufen, pdf](#)
- Kirschmann E: Das Zeitalter der Werfer. Eigenverlag. Bezug: www.werfer.de. ISBN 3-00-004783-2
- Lieberman DE et al.: Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shoe runners. Nature 2009 463:531-535
- Osten P: Keine Wohltat, sondern Arbeit für verkrüppelte Krieger. Die medizinische Versorgung von Kriegsversehrten im Ersten Weltkrieg. Deutsches Ärzteblatt 2014, 111(42):A 1790-94

- Roach NT et al.: Elastic energy storage in the shoulder and the evolution of high-speed throwing in Homo, Nature 2013, 498:483–486
- Richardson J et al.: Psychiatric problems in medically evacuated service members, Lancet 2010, 375:257-8
- Springer M: Unsere sportlichen Urahnen: Die ersten Menschen waren gut gebaute Athleten. [Spektrum der Wissenschaft 19.072013, S. 20](#)
- Weywar, Alois: Gehen-Laufen-Werfen. Die angeborene Fortbewegung des Menschen nach Dr. Max Thun Hohenstein. Institut für Sportwissenschaft Salzburg 1996. ISBN 3-901709-02-9 2013
- Young RW: The ontogeny of throwing and striking. Human Ontogenetics 2009, 3(1):19-31

Geschichte vom kleinen schwarzen Fisch

Auswahl

- Schwierigkeit: gering
- Zeit: ohne feste Begrenzung
- Ort: wo immer es schön ist
- Wirkung: verträumt

Vorbereitung

- Es sich bequem machen.
- Den Beginn eines Märchens lesen.
- Sich zurücklehnen und den Faden der Erzählung weiterspinnen.

Prinzip

Der Fantasie freien Lauf lassen.

Vorschlag

Das

folgende Märchen wurde 1968 von Salmad Behrangi verfasst, einem persischen Lehrer und Geschichtenerzähler. Mir begegnete es 1982 in Tansania, in einer leicht veränderten Swahili-Übersetzung, aus der die hier eingestellten Bilder stammen. Meinen Kindern habe ich es immer wieder erzählt, und es dabei fantasierend umgedichtet.

Hier

beginnt das Märchen, sehr frei übersetzt, dort wo ich es zuerst hörte, in Afrika. Am besten drucken Sie sich den Text in einer großen Schrift aus, versorgen sich mit Tee und Keksen und lassen sich beim Lesen Zeit.

Wie

alle Märchen war alles wie immer ...
und lange Zeit geschah
nichts Ungewöhnliches ...
Doch dann ...

Der

kleine schwarze Fisch

Der
alte Ibrahim räuspert sich.

Die
Abendsonne blinzelt durch die Blätter des Bao-Baumes. Der frisch
geerntete Mais verströmt einen süßlichen Duft, der sich mit dem
Rauch des Feuer mischt, auf dem Bohnen köcheln, und mit dem Dunst,
der aus den Tonkrügen entweicht, in denen das Hirsebier gärt.
Sanfte Winde rascheln durch das Gras, ein Insekten surren, zirpen und
brummen, während viele Kinder-Augen erwartungsvoll auf den alten
Mann schauen, der eingehüllt in einen dunkel-blauen Umhang auf einem
kleinen Hocker an Baumstamm lehnt, und sein kunstvoll bestickte Mütze
zurechtrückt. Gemächlich greift er nach einer Kalebasse, und trinkt
– ohne Eile und mit Genuss. Dann erstirbt das Kichern und Zappeln der
Kinder in der Ruhe seiner wachen Augen. Und in der erwartungsvollen
Stille :

Es
war die kälteste Nacht des Winters.

Am
Grund des Sees hatte ein alter Fisch 12.000 ihrer Kinder und
Enkelkinder um sich herum versammelt und begann, eine Geschichte zu
erzählen:

Es
war einmal ein kleiner schwarzer Fisch, der mit seiner Mutter in
einem Bach lebte, der aus den Bergen sprang ins Tal strömte. Ihre
Wohnung lag hinter einem schwarzen moos-bedeckten Fels verborgen.
Dort schliefen sie in der Nacht. Der kleine Fisch sehnte sich danach,
dass das Mond-Licht wenigstens einmal in ihre Höhle scheinen sollte
scheinen. Aber solange er dort verborgen war, konnte er den Mond
nicht erkennen.

Von

morgens bis abends schwammen Mutter und Kind hintereinander her. Manchmal schlossen sie sich anderen Fischen an, und dann wuselten sie wieder allein durch die Pflanzen am Boden des kleinen Sees. Der kleine Fisch war das einzige Kind seiner Mutter, denn von deren 10.000 Eiern, die sie legte, hatte nur er überlebt. Seit einigen Tagen war der kleine Fisch in Gedanken versunken und sagte nur sehr wenig. Stattdessen schwamm er faul nicht-interessiert von da, nach da, mal näher, mal weiter, ohne Sinn und Spaß. Da das Fischlein so hinter der Mutter zurückblieb, dachte diese, ihr Kind sei etwas kränklich, aber es würde sich sicher schon bald wieder erholen.

Tatsächlich

aber hatte der kleine schwarze Fisch ein ganz anderes Leiden. Eines Morgens als die Sonne schon aufgegangen war, weckte der kleine Fisch seine Mutter sagt ihr:

„Mutter
ich will mit dir sprechen!“

Ganz

verschlafen antwortet die Mutter: „Mein liebes Kind jetzt ist keine Zeit dazu. Spar deine Worte für später auf. Laß uns lieber schwimmen gehen!“

„Nein

Mutter! Ich kann nicht mehr hier herumschwimmen. Ich muss dich verlassen!“

„Du

willst weg?“ – „Ja, Mutter, ich muss fort!“

–
„Halt warte mal, wo willst du denn zu dieser Morgenstunde?“ –

„Ich werde sehen, wo der Strom endet.

Ich kann an nichts mehr anderes denken. Ich will wissen, was an all den anderen Plätzen geschieht.“

Die

Mutter lachte: „Als ich noch ein Kind war, habe ich auch eine Menge solcher Sachen gedacht. Jetzt aber weiß ich, dass der Strom keinen Beginn hat und kein Ende. Das Wasser fließt einfach so vor sich hin.“ – „Aber liebe Mutter, ist es nicht wahr, dass alles was beginnt einmal endet? Nächte enden, Tage enden, Wochen, Monate, Jahre ...?“ – „Vergiss deine überhebliche Rede. Lass uns schwimmen gehen und nicht reden.“

„Nein,

Mutter, ich bin es Leid, ziellos herumzuschwimmen. Ich will sehen, was woanders geschieht. Vielleicht denkst du ja, die fremde Schlange habe mir diese Gedanken beigebracht. Ja ich habe mit ihr geredet, aber auch allein habe ich vieles gelernt. Zum Beispiel weiß ich, dass die, die älter werden, sich über Vieles beschweren und nichts verändern. Ich will deshalb wissen, ob Leben nichts anderes ist, als in einem kleinen Platz im Kreis zu schwimmen, bis man auch alt wird vergrämt wird und nichts mehr sonst. Oder gibt es doch noch ein anderes Leben auf dieser Welt?“

Als

das Fischlein geendet hatte, rief die Mutter aufgeregt. „Kind, bist du verrückt geworden? Welt? ... Welt? Was soll es denn für eine andere Welt geben, als die Welt, die wir genau kennen?“

Da

kam ein großer Fisch angeschwommen und sagte: „Nachbarin, was zankst du mit deinem Kind. Willst du heute nicht schwimmen gehen?“ Als die Mutter die Stimme der Nachbarin hörte, erzählte sie ihm von den verrückten Phantasien ihres Kindes.

„Was für ein überhebliches Geschwätz, Kleiner!“ fauchte da die Nachbarin, „Wie kannst du klüger sein wie wir, die wir so unendlich viel wissen und erfahren haben?“

Der kleine schwarze Fisch antwortete, dass er, nicht so wie sie, als blöde-grinsender, alter Fischenden enden wolle und dann verabschiedet er sich von seiner Mutter und seinen Spielgefährten, schwamm auf den Wasserfall zu und stürzte sich in die Tiefe ...

Und nach vielen Abenteuern endet dann das Märchen so:

...
Als der alte Fisch geendet hatte, sagte sie zu ihren 12.000 Enkelkindern, es sei jetzt an der Zeit ins Bett zu schwimmen. „Aber du hast uns noch gar nicht erzählt, wie die Geschichte dann weitergeht!“ – „Das erfahrt ihr in einer andere Nacht.“ sagte die Großmutter. „Schlaft gut!“

11.999

kleine Fische wünschten ihr auch eine gute Nacht und schliefen bald ein. Auch Großmutter-Fisch begann schon bald zu schnarchen.

Nur

ein kleiner roter Fisch konnte nach dieser Geschichte keine Ruhe finden. Er musste immer wieder an die Geschichte von dem kleinen schwarzen Fisch denken, an den Bach, der sich in den Fluss und dann in den Strom ergoss. Und an all die Abenteuer und wunderschönen Dinge, die man dort auf dem Weg zum Meer erleben konnte.

Fragennachdem

sie den Anfang und das Ende des Märchens gelesen haben:

- Ist das Märchen völlig veraltet angesichts unserer modern-schnelldlebigen Welt?
 - In der der alle alles zu wissen glauben, weil es schon einmal vorüber geflimmert ist?
 - So als wären im See des kleinen schwarzen Fisches Bildschirme aufgebaut, die die „Welt draußen“ vorführen und so verhindern, dass sie „da drinnen“ erfahren werden kann.
- Konnten / können Sie das Märchen weiter spinnen?
 - Welche Abenteuer wird der kleine Fisch erleben?
 - Wem begegnet er?
 - Wer wird ihn bedrohen?
 - Welche Schönheiten wird er sehen und fühlen.
 - Wird er sich verlieben? Gibt es Kämpfe und Verrat?
 - Stirbt er am Ende den Heldentod?
 - Oder geht das Märchen gut aus?
- Ist der (!) Keine schwarze Fisch ein Junge?
 - Oder ein Mädchen?
 - Und was ist der kleine rote Fisch?

*Death will come some day. It doesn't matter.
What matters is the effect of my life and death on others.
Samad Behrangi*

Jonglieren mit einem Ball

Auswahl

- Schwierigkeit: gering.
- Zeit: 15 Minuten
- Ort: überall draußen, wo Platz ist
- Wirkung: lockernd und aufweckend

Vorbereitung

- Besorgen Sie sich einen Jonglierball oder einen Tennisball oder einen handlichen Massageball
- Suchen Sie sich einen freien Platz im Garten, im Park, im Wald, oder wo immer sie mögen.
- Vielleicht brauchen Sie noch einen zweiten Ball. Denn es könnte sein, dass Sie mit Ihrem Spieltrieb ein Kind anstecken, das Ihre Versuche nachahmen will.

Prinzip

- Hinstellen, Ball hochwerfen und wieder auffangen.
- Los geht's: ganz einfach ...

Vorschlag

Halten

Sie den Ball locker in einer flachen Mulde aus Handteller und Fingern. Ertasten Sie seine Oberfläche (ohne Druck auszuüben).

- Entspannen Sie beide Arme und lassen Sie sie neben dem Körper hängen. Sind sie nicht ziemlich schwer (besonders der Arm, der den Ball hält)?
- Stehen Sie sicher auf ihren Füßen, wiegen Sie sich leicht im Becken und lassen dabei die Arme schlenkern. Wenn sich die Hände wie zufällig treffen, übergeben Sie den Ball von der einen in die andere Hand.
- Bewegen sie die Hüften in einem sanften Rhythmus, lassen die Arme mitschwingen, und werfen Sie den Ball über eine kleine Distanz von einer Hand in die andere.
- Bleiben Sie in der Ganzkörperschwingung. Übergeben Sie den Ball mit hängend-entspannten Armen vor dem Bauch und anschließend hinter dem Rücken. Vielleicht können Sie den Ball sogar hinter dem Rücken von einer Hand in die andere werfen.
- Werfen Sie nun den Ball in einem Bogen hoch, während der Körper sich in den Hüften weiter von einer Seite zur anderen wiegt, und fangen ihn mit der anderen Hand auf. Die Hände sollten dabei offen sein, wie Suppenkellen. Ergreifen Sie den Ball nicht, wenn er Ihre Hand berührt, sondern bremsen Sie seinen Schwung nur ab. Versuchen Sie den Bogen möglichst groß zu machen: vor der Nase, der Stirn und höher als der Kopf. Schauen Sie entspannt geradeaus, so als ob Sie gedankenverloren in der Ferne Wolken, Baumwipfel oder das Meer betrachten wollten.

Weitere

Spielereien,

wenn Ihnen die ersten Übungen langweilig werden:

- Ping-Pong spielen:

Strecken Sie die Hände, so dass die Handteller flach werden wie Tischtennisschläger. Sie werfen den Ball von einer Hand in die andere, fangen ihn aber nicht, sondern lassen ihn, wie bei einem Kontakt mit einem Schläger, zurückfedern. Spielen Sie so Ping-Pong mit sich selbst. Versuchen sie die Flugbahnen des Balles möglichst groß zu gestalten: vor der Nase, vor der Stirn und höher als der Kopf.

- Verdrillen:

Drehen Sie die Hände beim Hochwerfen etwas und verpassen Sie dem Ball mit dem kleinen Finger einen leichten Drall. Das Annehmen wird dadurch etwas herausfordernder.

- Knie anheben: Sie

können sich abwechselnd auf ein Bein stellen und das andere hochziehen. Dann übergeben sie den Ball unter der Kniebeuge von einer Hand in die andere.

- Ball von oben fangen:

Sie können den Ball unter dem Handteller nur mit den Fingerspitzen halten und dann den Handrücken nach oben bewegen. In einer hohen Position vor der Brust können Sie den Ball loslassen. Die andere Hand fängt den Ball dann von oben mit den Fingerspitzen, indem sie hinter seiner Fallrichtung hinterher taucht. Und dann wechseln sich beide Hände mit dem Hinterhertauchen ab.

- Nacken umkreisen:

Die rechte Hand hält den Ball locker. Der rechte Ellenbogen steigt und hebt die lockere rechte Hand vor das Gesicht, streift von dort mit dem Ball am linken Ohr vorbei hinter den Nacken streift und von dort zur rechten Schulter. Und dort wird der Ball in eine geöffnete linke Hand fallenlassen, die etwa in Höhe der rechten Leiste wartet. Und dann das Gleiche mit links.

Lassen

Sie die Hände, die Arme, die Schultern und die Hüften so entspannt wie möglich. Und versuchen Sie, ob alle Übungen als federnde Ganzkörperbewegungen ausgeführt werden können.

Fragen

(nach der Übung)

- Macht es Spaß?
- Sind Sie ins Schwitzen gekommen?
- Haben Sie Ihren ganzen Körper gespürt?
- Haben Sie neue Sinneswahrnehmungen entdeckt?
- Wollen Sie es einmal mit zwei Bällen ausprobieren?

Mit dem Ich spielen

Auswahl

- Schwierigkeit: erfordert Spaß an Grundsätzlichem
- Zeit: 30 Minuten
- Ort: an einem beliebigen ruhigen Ort
- Wirkung: erkenntnis-reich (in Bezug auf „Ich“ und „Selbst“)

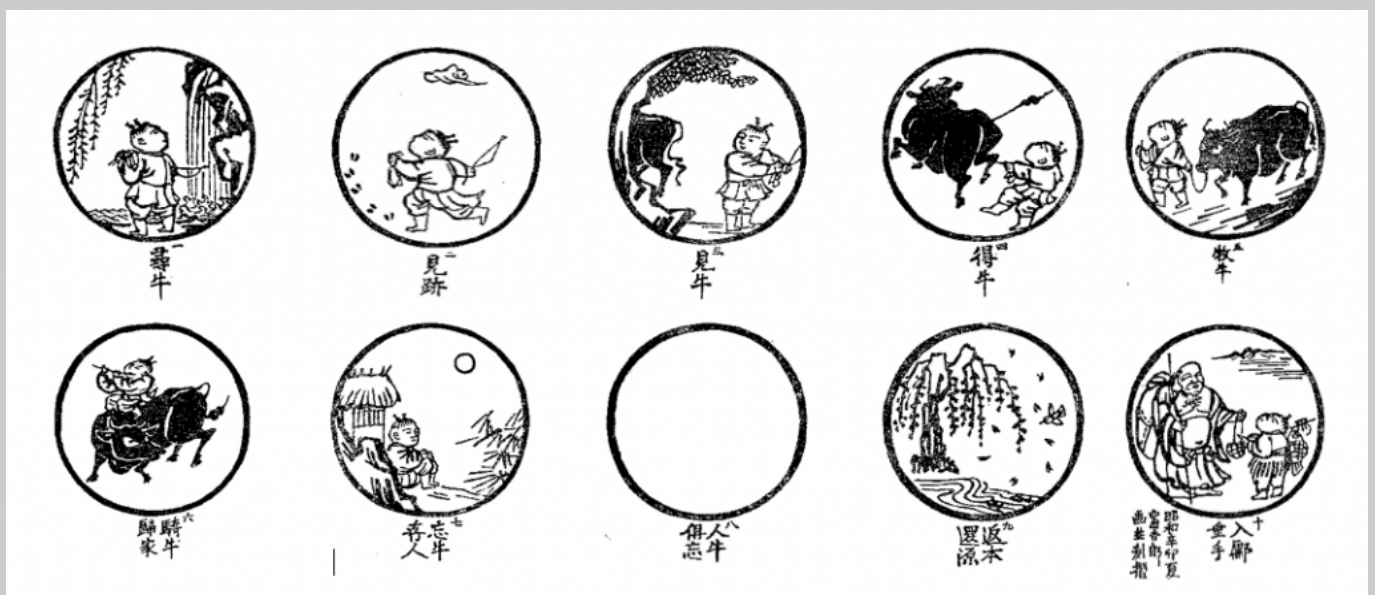
Vorbereitung

Suchen

Sie sich einen angenehmen, ruhigen Platz, an dem Sie niemand stört

Prinzip

Einen alten Comic betrachten und über sein mögliche Bedeutung nachsinnen.



Vorschlag

Der Holzschnitt stammt von [Tokuriki Tomikichiro \(1902-1999\)](#) und bezieht sich auf eine [Chan-Geschichte \(jap. Zen\)](#) aus dem 12. Jahrhundert.

Um
was geht es?

Die

Geschichte handelt von den komplexen Beziehungen zwischen Bewusstem und Nicht-Bewusstem

Da

sucht einer etwas (1). Er entdeckt Fußstapfen (2). Er sieht einen Ochsen (3). Er fängt (4) und zähmt ihn (5) und reitet, flötend, auf ihm heim (6). Dort ist der Ochse plötzlich weg (7). Alles ist verschwunden (8). Da: eine Quelle (9) und dort die Welt (10).

Kommentar

Der

Hirte (*das „Ich“*) hatte sich ernsthaft suchend bemüht, seinen Ochsen (*sein unbewusstes, körperliches „Selbst“*) zu finden. Im 6. Bild war ihm das gelungen. Denn seine verschiedenen (*bewussten und unbewussten*) Ich's gingen eine harmonische Wechselwirkung ein.

Für

diesen Geschichtenerzähler war die Harmonie der Gegensätze offenbar nur ein notwendiges Durchgangsstadium auf einem Weg zu einem ursprünglichen Chaos, oder zu dem „Nichts“. Deshalb erkennt der Hirte im 7. Bild die absolute Leere. Schließlich geht er selbst „im Nichts“ auf (8. Bild). Damit wäre die Geschichte eigentlich an ihrem Ende angelangt, wenn der mittelalterliche Mönch die indisch-absolute Einheit der Nicht-Dualität oder des Monismus vertreten hätte. Als Chinese lag im allerding die konfuzianischen und daoistischen Fragen nach einem guten Leben näher, als die Art eines wie auch immer gestalteten Jenseits. Deshalb erscheint im 9. Bild die Welt der Beziehungen wieder, und im 10. Bild integriert sich ein geläuterter Hirte in ein ausgewogenes, bescheidenes, naturgemäßes Leben.

Die Geschichte stammt aus der Religion des Chan-Zen-Buddhismus

Dort gilt das Ideal eines sinnvollen, ziellosen und bescheidenen Lebens. Man solle im Hier und Jetzt leben („schlafen, wenn man müde sei, essen, wenn man Hunger habe“), die Bedarfe der anderen erkennen, denen man begegnet, und alles Leben bereichern, das einen umgibt.

An solche Wahrheiten kann man glauben oder sie ablehnen, oder mit ihnen spielen, so als ob sie wahr seien.

Manchmal gelingt es dann experimentierend etwas Neues „über sich“ zu lernen. Das erfordert allerdings ein Infrage-stellen von dem was man bisher schon sicher zu wissen glaubte. Manchmal ist das erschreckend.

Die
Fragen

Hat
die Geschichte etwas mit Ihrem Lebensweg zu tun?

- Ja? Wo befinden Sie sich gerade, und was wird jetzt als nächstes kommen?
- Nein? Wie entwickelt sich Ihr (ganz anderer) Lebensweg?

Wie
sehen Sie sich?

- Sind Sie? Fest und unveränderlich?
- Waren Sie? Welche Erinnerungsgeschichten erzählen Sie sich besonders gern?
- Werden Sie? In jedem Augenblick neu?

Links

- [Geschichte vom Ochsen](#)
- [Ox herding 1](#)
- [Ox herding 2](#)
- [Ox herding 3](#)
- [Six bandits](#)
- [Volle und leere Teetasse](#)

Mit dem Zufall spielen

Auswahl

- Schwierigkeit:
 - Variante 1: sehr gering
 - Variante 2: gering
 - Variante 3: herausfordernd

- Zeit: 15 Minuten
- Ort: Ein Café in der Fußgängerzone, eine schattige Bank im Park, ein Wohnzimmer mit Blick nach draußen, eine Waldlichtung mit Blumenwiese ...
- Wirkung: aufblitzend

Vorbereitung:

PrinzipIrgendwo

hinschauen und sich fragen: „Was hat das, was ich jetzt gerade (zufällig) sehe, mit meinem Problem zu tun?“

Vorschlag.

Gibt

es ein schwieriges Problem vor, das sie nicht lösen können?

Suchen

Sie (wirklich) nach einer Lösung, oder sind die Vorteile des Problems noch zu groß?

Variante

1

Können

Sie ein paar Minuten mit dem Problemlösen aufhören?

Legen

Sie eine kleine Pause ein, um sich ein wenig umzusehen. Gibt es irgendein schönes Plätzchen, das Sie anregt, und an dem Sie etwas „da draußen“ betrachten können? Machen Sie es sich dort bequem, genießen Sie die Zeit, die Sie sich gerade schenken. Lassen Sie die Gedanken schweifen.

Beobachten

Sie, was Sie umgibt. ... Jetzt.
Und dann bestimmen Sie einen Zeitpunkt, damit rein zufällig etwas geschehen wird.

Und

plötzlich geschieht es:

Was

auch immer sie gerade sehen: ein Kind, ein Auto, ein Hund, eine Ameise am Blüten-Stängel der Blume in der Vase, der Gesichtsausdruck der Kellnerin, ...

Was

auch immer es sein wird:

- Es hat etwas ihrer Situation zu tun.
- Es zeigt Ihnen einen neuen Aspekt.

Variante

- Zufalls-Zitat

Variante

3

Sie

wollen lieber aktiv auf den Zufall zugehen? Prima!

Sie müssen nicht (wie in Mesopotamien) in den Gedärmen eines Tieres wühlen, oder (wie in der Urfassung des [I Ging](#)) mit Scharfgraben-Stengeln hantieren oder [Tarot](#) erlernen.

Es

geht auch einfacher, z.B. so:

- Betrachten sie Ihre Situation aufmerksam. So, wie sie ihnen gerade erscheint: Fakten, Zusammenhänge und Entwicklungsdynamik.
- Bewerten sie das, was sie wahrnehmen, mit ihren Emotionen und Gefühlen. Vergleichen Sie es mit Ihren Bedarfen, Wünschen, Sehnsüchten.
- Warum ist die Situation überhaupt ein Problem? Wie könnte man es lösen?
- Und nun das Wichtigste: Stellen Sie sich eine Frage, die Sie nicht spontan beantworten können. Schreiben Sie die Frage auf. Beispiele:
 - Wie soll ich handeln? Was soll ich tun? Was hindert mich? Was will ich (eigentlich)? Was brauche ich (wirklich)? Woraus besteht „Ich“?
 - Stellen Sie keine banalen Fragen. Denn die führen nur zu albern-unbrauchbaren „Glückskeks“-Antworten, wie: „Sie werden sicher Erfolg haben oder auch nicht!“
- Wählen Sie jetzt ein Zufallssystem, dass Ihnen am besten passt:
 - Eine möglichst große Sammlung von Gedichten, Zitaten, Bildern, Alltagsgegenständen ...

- Wählen Sie dann eine Zufalls-Maschine, mit der Sie gut klar kommen, wie diese z.B. [Zufalls-Generator 1](#) ; [Zufalls-Generator 2](#)
 - Bestimmen Sie, wie eine zufällige Zahl, die die Maschine erstellen wird, in Ihrer Sammlung etwas eindeutig auswählen kann.
 - Und jetzt lassen Sie den Zufall zu und schauen sich an, was dabei herauskommt.
- Nehmen Sie die aufgefundene Antwort Ihres Zufallssystems so an, als ob sie auf die Situation zuträfe.

Fragen

Ist etwas anders?

- Sprudelt Ihre Kreativität?
- Hat das Spiel nichts mit ihrer Realität zu tun?
- Hat sich Ihre Position, aus der sie die Dinge betrachten, verändert?
- Sehen Sie neue Möglichkeiten, Spielräume, Perspektiven, Handlungs-Varianten?

Mit einem Stock spielen

Auswahl

- Schwierigkeit: gering.
- Zeit: 5 bis 10 Minuten
- Ort: im Freien
- Wirkung: wirbelnd

Vorbereitung

Besorgen

Sie sich einen kleinen Stock:

Einen

Kugelschreiber, ein Essstäbchen, ein Messer, eine Gabel, ein Löffel, einen Spazierstock, einen Besenstiel, eine Fliegenklatsche, einen abgeschnittenen Ast, oder irgendetwas anderes, mit dem Sie experimentieren können.

Sorgen

Sie dafür, dass Sie genügend Platz haben, um nach Lust und Laune zu spielen. So als seien Sie wieder ein Kind.

Prinzip

- Stock
ergreifen, spielen, Spaß haben, Erfahrungen machen.

Vorschlag

Ergreifen

Sie Ihren Stock mit kräftiger Hand. So dass Sie den Stock sicher unter Kontrolle haben.

Wie

fühlt sich ihr Handgelenk jetzt an? Ihr Ellenbogen? Ihre Schulter?

Vielleicht

ziemlich steif? Können Sie so viel mit dem Stock anstellen?

Versuchen

Sie es: Stochern und hantieren Sie mit Ihrem Stock, während Sie ihn mit „harter Hand“ möglichst fest fassen.

Wie

fühlt sich das an?

Und

jetzt versuchen Sie es einmal anders.

Tasten

und Fühlen mit dem Stock

Berühren

und fassen sie den Stock so leicht und sanft wie möglich. Ihre Hand umfließt den Stock. Durch den Kontakt entsteht ein sanftes Gefühl der Verbindung. Entspannen Sie Ihre Hand, den Ellenbogen, die Schulter und das Schulterblatt. Versuchen Sie jetzt etwas mit Ihrem locker verbundenen Stock zu ertasten.

Erspüren

Sie mit der Spitze ihres Werkzeuges, wie etwas beschaffen ist: weich, hart, holzig, filzig oder metallisch? Wo genau ist dieses „Spüren“? Etwa mit der Stockspitze? Obwohl der Stock doch gar nicht zu ihrem Körper gehört? Experimentieren Sie, wie viel oder wenig Druck die verbindende Hand für einen optimalen Kontakt braucht, durch den Sie

„hindurch-zu-spüren“ scheinen?

Kann

sich dabei Ihr ganzer Körper bewegen? Zum Beispiel in den Hüften? Spüren Sie auch den Boden auf dem Sie stehen, wenn Sie etwas mit der Hand und dem Stock ertasten? Spüren Sie selbst dann etwas, wenn Hand und Arm nichts selbst tun, sondern nur passiv durch Ihre Hüfte und Ihre Beine mit-bewegt werden?

Können

Sie sich vorstellen, blind zu sein und sich nur auf das Tasten Ihres Stockes zu verlassen?

Probieren

sie es einmal aus.

Schließen

Sie die Augen, um einen kleinen Teil des Raumes zu ertasten, der Sie umgibt. Und dann öffnen Sie die Augen wieder und lassen das Erlebte nachwirken.

Wirken

und Tun mit dem Stock

Denken

Sie sich, sie müssten mit Ihrem Stock, den Sie gerade in Händen halten, irgendetwas bewirken: stoßen, schneiden, stochern, schieben. Und das sollte möglichst elegant und effektiv aussehen.

Legen

Sie wieder die Hand sanft um den Stock herum oder, wenn er sehr klein ist, nur den Daumen, Zeige- und den Ringfinger. Wenn Sie glauben, mit ihm (mit möglichst wenig Kraftaufwand) sicher verbunden zu sein, versuchen Sie Daumenballen, Unterarm, Oberarm, Schulter, Schulterblatt und den Rücken, die Hüfte und schließlich die Füße auf dem Boden wahrzunehmen. All das ist miteinander verbunden und sollte bei der Wirkung des Stockes beteiligt sein.

Versuche

Sie (mit dem Stock verbunden) sich aufzurichten, mit einem aufsteigenden Gefühl der Aufmerksamkeit von den Füßen über den Rücken, den Hals, den Kopf und auch über den Arm bis in die Hand.

Wenn

Ihnen das gelingt, können sie die Verbindung in der Hand zum Stock verstärken, wenn Sie den Daumenballen wie eine Bremsbacke auf den Stock zubewegen und die Hand dabei eine leichte spiralförmige Bewegung ausführt: der Daumenballen senkt sich dabei eindrehend und der kleine Finger, der dem Stock tastend anliegt, steigt etwas nach oben.

Über

diese solide Spiral-Verbindung kann jetzt der ganze Körper in die Stockspitze wirken, sehr klar und effektiv. Handgelenk, Ellenbogen und Schulter und der ganze Körper sind elastisch verbunden und bleiben frei beweglich bleiben. Die Kraft wird aus dem ganzen Körper übertragen und hoch-effektiv in die Spitze des Stockes geleitet.

Jetzt

können Sie damit experimentieren, z.B. indem Sie in den Garten gehen und dort buddeln oder hacken.

Fragen
(nach der Übung)

Können

Sie sich vorstellen, Ihre Erfahrungen auf Alltag-Gegenstände zu übertragen?

Z.B.

auf ein Lenkrad, eine Schiebkarre, eine PC-Maus, ein Bügelbrett, eine Schlagbohrmaschine, einen Pinsel, einen Suppenlöffel, ein Messer, ein Nähnadel, ein Beil, ... ?

Mit einem Wackelstein spielen

Auswahl

- Schwierigkeit:
- Gering, wenn sie nur einen Löffel verbiegen und drehen.
- Spannender, wenn Sie sich einen professionellen Wackelstein besorgen.
- Groß, wenn Sie versuchen, einen Wackelstein in der Natur zu finden, oder sich einen selbst zu bauen.
- Zeit: Wenige Minuten bis Stunden
- Raum: warm und ruhig
- Wirkung: komplex

Prinzip.

Sich

von einer ungeahnten Eigenschaft eines einfachen Gegenstandes überraschen lassen.

Vorbereitung

Suchen

Sie sich einen Wackelstein

- [Natürliche Rattlebacks](#)

der

Sie bauen Sie einen:

- [Löffel-Wackelstein](#)
- [Holz-Wackelstein](#)
- [Bauanleitung \(pdf\)](#)

oder

besorgen Sie sich ein Rattle back:

- [Demonstration 1](#)

- [Demonstration 2](#)

oder

Sie bestellen sich ein edles Kunstobjekt:

- [Chembongo](#)

Viele,

die zum ersten Mal einen Wackelstein erleben, sind verunsichert, dass es keine eindeutige Lösung für das merkwürdige Verhalten zu geben scheint. Experimentierend wollen sie dann verstehen, wie und warum ein Stück Materie sich so eigenartig und chaotisch bewegt.

Ähnlich wie bei den [Kōan-Rätseln](#) der Zen-Philosophie führt aber rein rationales Denken, ohne sinnliche Erfahrung, in die Irre.

Stattdessen
könnte man auch

- bei den merkwürdigen Bewegungen der eigenwilligen Dinge kindliche Freude empfinden.
- Ihre Eleganz und Ebenmäßigkeit betrachten.
- Spüren, wie sie sich glatt in die Hände schmeicheln.
- Sie einfach neben den Computer legen, um mit ihnen zu spielen, wenn sich der Blick mal wieder zu einem Tunnel verengt.

- Spielen Sie immer noch gerne? Obwohl sie erwachsen sind?
- Warum gönnen Sie sich dann nicht mehr kreative Pausen?

Rattleback-Physik

- Vortrag
- Literatur

Oben oder Unten?

Jeder Mensch besitzt von der Oberfläche der Erde nur so viel, wie das worauf er steht. Indischer Philosoph zu Alexander

Auswahl

- Schwierigkeit: relativ gering (technisch) – und doch zugleich hoch (psychologisch)
- Zeit: 5 bis 10 Minuten

- Ort: überall und jeder Zeit
- Wirkung: verrückt

Prinzip

Schwerkraft (anders) erleben

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen Punkt, an dem Sie gerade stehen bleiben wollen, und an dem sich niemand daran stört, dass sie ihre Augen schließen und für sich allein sind. Rund herum mag es ruhig sein, wenn sie mögen. Aber es könnte auch „trubeln“, wenn Sie sich nicht von dem Gewimmel stören lassen: in einer Disco, in einem Kaufhaus, im Büro, auf einer Party, in einem Park oder bei einem langweiligen Vortrag.

Diese Zutaten benötigen Sie:

Einen festen Boden, auf dem ihre Füße unten ruhen können. Eine Zimmerdecke oder der Himmel darüber. Und zwischen Kopf und Füßen den Körper, der sich entspannt und aufrichtet.

Vorschlag

Schließen Sie die Augen und lassen Sie die Aufmerksamkeit durch den Körper wandern. Nehmen sie dabei leichte Bewegungen wahr. Sie entstehen ganz von selbst, wenn sich ihre Gelenke entspannen. Beginnen Sie mit den Fußsohlen, auf denen der Körper ruht. Und dann, als ob Hände von unten nach oben über ihre Haut hochstriefen: Sprunggelenke, Knie, Hüften, Becken, untere Wirbelsäule, Bauch Brustkorb, Schultern, Hals, Kopf.

Stellen Sie sich dann vor, oben im Himmel sei ein elastisches Band angehängt, das tief im Boden verwurzelt ist. Sie könnten dann Ihr Körpergewicht in dieses Band loslassen. Streifen Sie dann in Gedanken („als ob Sie zwei kräftige warme Hände berührten) von oben nach unten über die Kopfhaut, den Hals, die Brust, den Bauch, den unteren Rücken, die Oberschenkel, die Unterschenkel, in die Füße.

Stehen Sie jetzt entspannt und aufrecht?

Sie können es überprüfen, indem sie ein wenig wippen. Versuchen Sie den Zug der Schwerkraft wahrzunehmen: Das Gewicht zieht nach unten der Erde entgegen, während sich die Wirbelsäule wie ein Mast nach oben reckt, je mehr entspannte Muskulatur vom Knochengerüst nach unten „abfällt“.

Unten und oben sind jetzt klar ausgerichtet: wie die Wurzel und der Wipfel einer Kiefer.

Dieses Bild von „Oben und Unten“ könnte auch *„genau umgekehrt“* sein:

«In Wirklichkeit» kleben Sie mit den Füßen an dem riesigen Ballon der Erde über Ihnen und Ihr Kopf hängt nach unten in den Weltraum. Wenn die Erde Sie nicht ansaugte, würden sie den Wolken entgegenstürzen.

„Richtig“ ist es als auch so:

- *Die Füße kleben oben*
- *der Kopf hängt nach unten*

Können Sie dieses Bild in sich aufrufen und ihm nachspüren? Wie fühlt sich das an? Können Sie es noch steigern, indem Sie Ihre Arme zusätzlich noch „nach unten!“ („in dem Himmel“) fallen lassen?

Fragen (nach der Übung)

Fiel es Ihnen sehr schwer „oben und unten“ in Ihrer Vorstellung zu vertauschen?

Warum eigentlich? Was in Ihnen sträubt sich dagegen, obwohl „oben und unten“ doch nichts weiter sind als von Ihnen selbst erzeugte Hilfskonstruktionen?

Unsere Raum-Vorstellungen unterscheiden sich also offenbar von dem Raum, wie er „wirklich ist“: ohne Richtungen, und – wie Einstein behauptet – verbeult und krumm. Raum-Bilder sind nützliche Spiegelungen in unseren Köpfen, die wir eigentlich vollständig beherrschen müssten. Die „Oben-Unten“- , „Rechts-Links“, „Vorne-Hinten“-Gefühle sind nichts weiter als vertraute und nützliche Gewohnheiten. Modelle, die so wahr oder falsch sind wie dieses: „Die Sterne stehen am Himmel“.

Andere Sichtweisen, Auffassungen oder körperlich-sinnliche Erfahrungen der Realität sind mindestens ebenso zulässig – selbst wenn sie völlig unnütz erscheinen mögen. Die Wirklichkeit

hat viele Perspektiven: sicher mehr als wir mit unseren Sinnen erfassen können.

Kreative Menschen suchen gerne nach solchen unterschiedlichen, widersprüchlichen Sichtweisen, und setzen sich (zumindest in Gedanken) abstrusen Möglichkeiten aus.

Mehr

Versuchen Sie es einmal mit „Vorne und Hinten“ oder „Rechts und Links“: Sie können sich dazu bei geschlossenen Augen vorstellen, der umgebende Raum wäre auf einer Drehscheibe um 180° um sie herumgewandert. Ist das noch schwieriger?

Die Königsdisziplin der Oben-Unten-Umkehr ist der Kopfstand. Eher noch als der Handstand, weil das Gleichgewicht dabei etwas stabiler balanciert werden kann. Dadurch bleibt mehr Aufmerksamkeit für das, was sich vor den Augen entfaltet.

Achtung: der Yoga-Kopfstand ist nicht einfach zu erlernen und kann (gerade bei Anfängern) an der Halswirbelsäule Schäden anrichten!

Sie können den psychologischen Effekt der Umkehr aber auch erleben, wenn Sie sich mit dem Rücken auf eine Parkbank legen, und dort den Kopf nach unten hängen lassen.

Dann sehen Sie, dass Menschen, wenn Sie an Ihnen vorüber ziehen,

sich wellenförmig auf- und ab-bewegen. Das tun sie tatsächlich, aber es fällt im Alltag nicht auf, weil unsere Augen die Bewegungs-Wellen bei den Passanten in den Fußgängerzonen herausrechnen, so als bewegten sich die Augen eines Vorübergehenden immer auf einer gleichbleibenden Ebene.

Umgekehrt sehen Sie also mehr von der Wirklichkeit: Das ist ganz schön ungewohnt, oder?

Problem? Stehen bleiben und entspannen.

Auswahl

- Schwierigkeit: gering.
- Zeit: > 20 Minuten
- Ort: beliebig
- Wirkung: überraschend

Vorbereitung

Ich

bin nur etwas länger bei den Problemen stehengeblieben. Einstein (zugeschrieben)

Das Grabmal des Nasreddin, dem Eulenspiegel der Türkei, steht in Aksehir. Vor seinem Tod soll er versprochen haben, denjenigen, die direkt an sein Grab

treten, die letzte Weisheit zu verkünden. Zu seinem steinernen Sarg führt ein breiter Weg, der an einem Gittertor endet. Es ist leider mit einer dicken Kette verschlossen. Einen Schlüssel zu dem rostigen Schloss scheint es nicht zu geben. Alles Rütteln hilft nichts. Der Weg zur letzten Weisheit ist versperrt.

Denken

Sie an ein Problem, das Sie nicht lösen können.

Und

suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Wo etwas groß, unbeweglich und unüberwindlich vor Ihnen steht: ein Haus, ein Baum, ein Berg, ein Fluss ...

Prinzip

- Kurze
Pause einlegen beim Problemlösen

Vorschlag

Stellen

Sie sich vor, dass das, was sich da vor Ihnen erhebt, Ihr großes Problem sei. Was müsste man tun, um es zu beseitigen? Abreißen? Brücke bauen? Wegsägen? ...

Da

Sie gerade kein Werkzeug bei sich haben, sind Ihre Chancen, das Hindernis hier und jetzt wegzuschaffen, gering. Oder?

Starren

Sie Ihr „Problem“ an, bis Ihre Augen müde werden.

Lassen

Sie zu, dass sich Ihre Augen schließen. Und drehen Sie sich dann vorsichtig um. Dann öffnen Sie die Augen wieder:

Was

sehen Sie jetzt, wenn das Problem in Ihrem Rücken liegt?

Schauen

sie einmal nach oben, dann nach unten, dann nach rechts, dann nach links. Gibt es dort etwas Interessantes? Etwas was es lohnte, näher betrachtet zu werden?

Sehen

Sie nach.

Schlendern

Sie dorthin, wo es Sie hinzieht.

Lassen

sie Ihren Blick schweifen, ohne ihn an etwas festzuhalten.

Und

gehen Sie in Gedanken nochmal durch, was gerade (in Ihnen) geschehen ist.

Fragen

(nach der Übung)

- Ist ihr unüberwindliches Problem noch da?
- Hat es sich verändert?
- Fällt es Ihnen schwer, etwas anzunehmen, wie es ist?
- Haben Sie neue Aspekte ihres Hindernisses entdeckt?
- Könnten Sie es als unveränderlich akzeptieren?
- Was würden Sie fühlen, wenn Sie angesichts Ihres Problems aufgeben müssten? Ärger, Wut, Trauer oder Angst? Oder alles zusammen?
- Was würden Sie spüren, wenn solche Gefühle in Ihnen hochsteigen? Ihren Herzschlag? Den Bauch? Ihre Verspannungen? Vielleicht auch Schmerz? Oder Schweiß? Oder Mundtrockenheit?
- Was brauchen Sie dann gerade? Flüssigkeit? Nahrung? Sicherheit?
- Was könnten Sie dann „jetzt“ tun: etwas trinken oder essen oder reden oder schlafen ...?

Irgendwann macht Problemlösen müde. Dann folgt: aufgeben, hinnehmen, entspannen, Tee trinken, die Landschaft betrachten. Siehe da: An einer Stelle des Pavillons befindet sich gar kein Gitter! Der Weg zu Nasreddins letzter Weisheit ist offenbar frei.

Schmerz wahrnehmen

Vorbereitung

- Zeit: 15 Minuten und länger
- Ort: warm, gemütlich und ungestört

- Hilfsmittel: Kissen, Decke, etwas zu Kuschneln
- Wirkung: lindernd

Prinzip:

Schmerz akzeptieren und als Signal nutzen

Vorschlag

Mault gerade irgendeine Körperregion? Meldet sich manchmal eine krampfhaftc Verspannung, wenn Sie eine bestimmte Bewegung ausführen? Oder leiden Sie so stark unter Schmerzen, dass Sie deshalb Medikamente einnehmen müssen?

Vielleicht könnten Sie Ihren Schmerz beeinflussen? Schließlich ist Schmerz ein vom Körper selbstgemachtes Signal. Das ist sehr sinnvoll, weil das unerträgliche Gefühl auf ein dringendes Problem hinweist, und erzwingt Alltagsbewegungen zu unterbrechen. Die Meldungen der Schmerzzellen können sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Wir empfinden z.B. eine ähnliche Hautverletzung sehr anders, wenn uns ein Fremder unvermittelt kratzte oder wenn wir uns beim Sport eine Schramme zuzögen.

Sind Sie neugierig geworden?

Machen Sie es sich bequem und gemütlich. Alle Körperteile sollten so entspannt liegen wie es Ihnen möglich ist. Wo tut es jetzt weh?

Hat sich der Schmerz etwas verborgen, weil Sie jetzt so kuschelig daliegen? Dann bewegen Sie die betroffene Region so, dass gerade die Schmerzgrenze auftaucht.

Wo ist der Schmerz am intensivsten? Welchen Charakter hat er? Ist er scharf, punktgenau, stechend? Oder empfinden Sie ihn als dumpf und nur unklar begrenzt? Können Sie die Wahrnehmung der schmerzenden Region von ihrer Umgebung trennen? Ist der Schmerz warm oder kalt? Verstärkt er sich unter Druck oder unter Zug? Können Sie die Gelenke in der Umgebung des Schmerzes spüren? Sind die Gelenke beweglich oder fest in verkrampfter Muskulatur eingemauert?

Bleiben Sie mit ihrer Aufmerksamkeit ein wenig bei dem Schmerz.

Können Sie das Gewebe, die Muskulatur, die Bindegewebe in der Umgebung der schmerzenden Region etwas lösen? Vielleicht durch eine sanfte Bewegung?

Wie fühlt sich der übrige Körper an? Gibt es andere Regionen, in denen die Muskulatur verspannt ist? Könnten Sie auch dort etwas loslassen?

Übrigens: Atmen Sie zwischendurch?

Wie fühlt es sich an, wenn Ihre Atmung kommt und geht? Wenn die Luft in den Körper strömt, wenn Lunge und Bauch ihr Platz machen, wenn sie wieder elastisch entweicht?

Können Sie Ihre Atmung und die schmerzende Region gleichzeitig wahrnehmen? Wie verändert sich der Schmerz mit der Atmung? Ist er stärker, wenn Sie ein- oder wenn Sie ausatmen?

Betrachten Sie einfach das, was gerade ist: freundlich, geduldig, wohlwollend. Verändert sich etwas ohne Ihr Zutun?

Bleiben Sie wach, bis Sie das Gefühl langsam verklingen lassen und wieder in den Alltag zurückkehren.

Fragen (*nach der Übung*)

- Ist der Schmerz noch genauso da wie zuvor?
- Konnten Sie den Schmerz genauer betrachten als bisher? Haben Sie etwas Neues über ihn oder durch ihn erfahren?
- Haben Sie auch die Regionen gespürt, die gerade nicht schmerzen?
- Was könnten Sie von der Erfahrung mit in den Alltag nehmen, um Ihren Schmerz zu besänftigen?

Sich hinlegen und nichts tun.

Auswahl

- Schwierigkeit: sehr gering
- Zeit: 10-30 Minuten
- Raum: warm und ruhig
- Wirkung: erstaunlich

Vorbereitung

- Teppich oder Decke an einem Ort, an dem Sie gut liegen können.

Prinzip:

- Loslassen

Vorschlag

Sie könnten sich hinlegen. Lassen Sie sich Zeit damit. Wo werden Sie liegen? In welcher Richtung?

Lösen Sie ihre Kleidung. Machen Sie es sich bequem und angenehm.
Schieben Sie die Sofakissen unter die Kniekehlen und legen das dicke Buch unter den Kopf.

Schauen Sie wach zur Decke. Auf irgendeinen Punkt oder auf ein Muster, das sich dort gerade befindet. Lassen den Blick darauf ruhen.
Tun Sie nichts.

Was geschieht als erstes?

Ein Schwall von Gedanken vielleicht? Geräusche, die von außen zu Ihnen dringen? Veränderungen des Lichtes?
Geben die Schultern nach? Nimmt der Druck in den Kissen zu? Werden die Augenlider schwer?
Spüren Sie, wo der Körper den Boden berührt? Spüren Ihre Gelenke?

Spüren Sie die Atmung, wie sie kommt und geht?

Möchten Sie etwas verändern?
Möchten Sie loslassen?

Rückkehr in den Alltag:
Tief atmen, sich räkelnd, mit den Händen über das Gesicht und den Körper streifen und sich sehr langsam aufrichten.

Fragen (*nach der Übung*)

- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was spüre ich gerade?
- Was erinnere ich?
- Was ist neu?

Stehen wie ein Bär

Auswahl

- Schwierigkeit: nicht gering. D.h es erfordert etwas Übung.
- Zeit: 20 Minuten und mehr
- Ort: irgendwo im Freien
- Wirkung: erdverbunden und bewusstseinsklar

Vorbereitung

- Bleiben Sie irgendwo im Freien stehen.
- Ideal wäre, wenn Sie eine Aussicht genießen können, wenn nicht zu viele Menschen um Sie herumstehen ...

Prinzip

- Kopf oben, Füße unten.

Vorschlag

Können Sie sich einen Bären vorstellen? Normalerweise läuft er sehr behände auf vier Beinen. Allerdings kann er sich auch aufrichten und seine Tatzen einsetzen. Um nach Honig zu angeln, oder blitzschnell zu schlagen oder um einen anderen Bären oder eine Bäarin zu umarmen. Oder mit einem Menschen klar zukommen, der ihn ärgern will. Vor zweihundert Jahren beschrieb ihn Heinrich von Kleist sehr eindrücklich:

Der Bär stand auf den Hinterfüßen, ... die rechte Tatze schlagfertig erhoben, und sah mir ins Auge ... Er machte eine ganz kurze Bewegung mit der Tatze und parierte den Stoß. Ich versuchte ihn durch Finten zu verführen. Der Bär rührte sich nicht. Ich fiel wieder, mit einer augenblicklichen Gewandtheit, auf ihn aus, eines Menschen Brust würde ich unfehlbar getroffen haben: der Bär machte eine ganz kurze Bewegung mit der Tatze und parierte den Stoß. ... Auge in Auge, als ob er meine Seele darin lesen könnte, stand er, die Tatze schlagfertig erhoben, und wenn meine Stöße nicht ernsthaft gemeint waren, so rührte er sich nicht.

Fällt es Ihnen etwas auf?

Der Bär muss sein mächtiges Gewicht gut auf den Hinterbeinen ausbalancieren. Er steht daher sehr breit und lässt sich in seine Hüften hinein sinken. Er besitzt nur Tatzen, die untrennbar mit den Hinterläufen verbunden sind. Keine Arme, die er unabhängig vom Rest des Körpers bewegen könnte. Sein Tatzenschlag käme daher aus dem ganzen Bärenkörper, und nicht nur aus seiner Schulter.

Der Bär ist hoch aufmerksam. Er reagiert nicht auf etwas, sondern ist mit dem was geschieht, untrennbar verbunden. Anders wäre er zu langsam. Er denkt weder an seinen Job noch an seine Zukunft, sondern ist nur einfach

und 100% da.

Versuchen Sie einmal die aufrechte Bärenhaltung nach zu empfinden. Und denken an nichts sonst.

Die folgende Standbeschreibung ist nur eine Hilfestellung. Sie können sie überspringen.

Breitbeinig stehen und die Füße nach vorn ausrichten. Die Knie in Richtung der Zehen.

Die Hüfte sinkt nach hinten, als wolle der Bär sich setzen. Der Rücken ist rund.

Der Bauchnabel drängt nach hinten und der Rücken wölbt sich nach hinten außen.

Über die Rückenmuskeln sind die Arme mit den Beinen verbunden.

Achten sie besonders auf die Außenseite der Arme, die sich vor dem Körper wie Pranken ausdehnen.

Die Rückenmuskulatur zieht am Nacke.

Der Hinterkopf richtet sich auf, während das Kinn etwas sinkt.

Sie stehen kraftvoll wie ein Bär.

Fühlen Sie sich noch mehr in den Bären hinein, der so mächtig dasteht wie der Gott Tláloc vor dem Eingang des mexikanischen Nationalmuseums.

Sie haben eine enorme Körpermasse, die Sie in den Boden drückt. Jede Bewegung des Körpers entsteht aus der Verformung der Hinterbeine und setzt sich in die Vorderläufe fort. Die Bewegungen sind scheinbar langsam, aber sie enthalten die Wucht des ganzen Körpergewichtes. Da der Bär aber noch wenig Erfahrung hat als Zweibeiner, muss er trotz aller Kraft seiner Bewegung extrem gut balancieren, sonst fiel er auf seine Nase.

Spielen sie ein wenig damit

- Schlag (aus dem ganzen Körper) mit der rechten Tatze
- Schlag (aus dem ganzen Körper) mit der linken Tatze
- Hochlangen zu einem Honigtopf und gleichzeitig in die Hinterläufe sinken, um nicht aus dem Gleichgewicht zu fallen – einmal links und einmal rechts
- Pranken öffnen, um einen anderen riesigen Bären (mehr oder weniger liebevoll) zu umarmen
- Einem gegenüber stehenden Bären die Tatzen auf die Schultern legen und das ganze Körpergewicht in ihn hinein sinken lassen.

Fragen (*nach der Übung*)

- Wer sich wie ein Bär fühlt, muss nichts fürchten? Oder?
- Wenn sie dennoch etwas einmal fürchten sollten:
Könnten sie sich dann vorstellen sie seien ein Bär?

Stressfrei: sofort!

Auswahl

- Schwierigkeit:
gering.
- Zeit: 1-2 Minuten
- Ort: überall wo
sie Stress erfahren

- Wirkung: Stress lösend

Vorbereitung

Keine erforderlich.

Prinzip

- Ausatmen! Luft tief einsaugen Normal atmen.

Vorschlag

- Wahrnehmen, ohne etwas zu verändern
Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind? Spüren Sie Schmerz, Druck, Übelkeit, Verspannungen, Enge, Beklemmung ...?
Spüren sie neugierig nach ... verändern sie nichts ... bleiben sie wach ...
- Was könnten Sie, wenn sie gestresst wären, „in diesem Augenblick“ tun?
Annehmen, wie sie sich fühlen? Weniger kämpfen?
Mehr loslassen?

Weitere

Ideen

Könnten Sie ...

- ... die belastende Situation kurz verlassen?
z.B. mit einer Entschuldigung, wie „Ich muss kurz aufs Klo“ oder „Ich bin krank!“
- ... auf ihre Atmung lauschen?
Langsamer und tiefer ein und länger aus.
- ... aufstehen und ein Fenster öffnen?
Aus dem Fenster in die Ferne schauen.
- ... sich umschaun und den ganzen Raum betrachten, der Sie umgibt?
Wie mag (ohne sich umzudrehen) der Raum gerade jetzt hinter Ihnen aussehen?
- ... mit ihren Händen über und durch das Gesicht streifen?
Die Kommunikations-Nerven berühren.
- .. den Hals sanft drehen und räkeln?
Nach links und rechts und nach oben schauen.
- ... Ihre Schultern anheben und fallen lassen?
Die Arme mit dem Schulterblatt bewegen.
- ... die Spannung in Ihren Gelenken wahrnehmen?
Sie schütteln und lockern und sanft beklopfen oder massieren.
- ... sich ruhig und gleichmäßig bewegen?
Spazieren gehen, schlendern, bummeln.
- ... Ihre Grundbedürfnisse erfüllen?
Essen, Trinken, Sicherheit, Wärme, Schlaf.
- ... sich etwas vorstellen?
Einen angenehmen Ort. Ein liebenswert-selbstzufriedenes Tier. Eine beeindruckend-bunte Pflanze.
- ... Ihre Emotionen zeigen?
Trauer, Ärger, Wut ... und mit jemandem reden oder ihrer/seiner vertrauten Stimme zuhören.
- ... kreative eigene Ideen der Stresslösung entwickeln?

Fragen

(nach der Übung)

- Können Sie auch herannahenden Stress wahrnehmen, bevor sie „gestresst sind“?

Töne und Obertöne.

Auswahl

- Schwierigkeit: relativ hoch. D.h. die Übungen erfordern Geduld und Neugier.
- Zeit: Ein paar Stunden
- Ort: Ideal im Auto, während einer langen Fahrt, am besten im Stau. Nicht empfehlenswert: In der Bahn.
- Wirkung: intensiv. D.h. es besteht das Risiko, sich selbst zu begegnen.

Vorbereitung

Planen

Sie die Übungen ein für langweilige Fahrten, bei denen sie sich sonst durch Medien ablenken lassen würden. Oder für einen einsamen Rastplatz am Berghang oder auf einem Deich, dort wo ihnen entweder nur Murmeltiere oder Schafe zuhören können. Oder planen sie einen langen Besuch in der Badewanne ein.

Prinzip

- zwei Ton-Schwingungen gleichzeitig erklingen lassen

Vorschlag

Richten

Sie sich auf und entspannen Sie. Reckt sich die Wirbelsäule wie ein Bäumchen in den Himmel. Dann kann alles andere loslassen (Muskeln, Gelenke, Arme, Faszien, ...). Erstaunlicherweise sacken sie nicht in sich zusammen

Damit

sich die Muskulatur im Gesicht und Halsbereich lösen kann, wäre es sinnvoll, vor einer langen Autofahrt, dem Kopf und dem Hals etwas Gutes zu tun.

Besonders

der Unterkiefer, die Lippen, der Mund und die Zunge sollten locker und gelöst sein.

Und

dann geht es los.

- Atmen Sie? (Wahrnehmen und es wieder vergessen)
- Öffnen Sie den Mund weit und stellen Sie sich ein doofes Deichschaf

vor: Bäääh.

- Schließen Sie den Mund und spitzen ihn zu: wie ein Storch, der nach einem Frosch pickt.
- Lassen sie die Lippen flattern, wie ein Baby, das einen Motor nachmachen will.
- Seufzen Sie, mit viel Pathos und Selbstmitleid.
- Gähnen Sie: tief, müde und ausgiebig.
- Lassen die Ausatemluft entweichen wie einen Wind, gelinde oder sanft oder pfeifend oder heulend, wie ein Sturm.
- Spielen noch ein wenig mit solchen Geräuschen, und lassen sie aus sich heraussprudeln ...

Vokale

Singen

Sie laut und entspannt ein A.

- Achten sie auf die Stellung des Mundes und die Lage der Zunge (Zunge flach – Lippen offen).
- Können Sie mit dem A spielen und die Mundöffnung dabei verändern?

Singen

Sie laut und entspannt ein U.

- Achten sie auf die Stellung des Mundes und die Lage der Zunge (Zunge flach – Lippen spitz).
- Können Sie mit dem U spielen und die Mundöffnung dabei verändern?

Singen

Sie laut und entspannt ein I.

- Achten sie auf die Stellung des Mundes und die Lage der Zunge.
(Zunge zum Gaumen hin – Lippen halboffen)
- Können
Sie mit dem I spielen und die Mundöffnung dabei verändern?

Singen

Sie jetzt die Vokale in kürzeren Abständen hintereinander:

A

oder U oder I, in beliebiger Reihenfolge.

Konsonanten

und Vokale

Gestalten

sie mit den Lippen ein wwwwww, und deuten dann (im Hintergrund) den Klang eines Vokals an

- Wwwwawwww
- Wwwwuwwwuwww
- Wwwwiwwwiwww

Gestalten

sie mit den Lippen ein mmmmm, und deuten dann (im Hintergrund) den Klang eines Vokals an

- Mmmammamm
- Mmmumnummm
- Mmmimmimm

und dann:

- Mmmammamm RRRRRRRRRR
 - Mmmumnummm RRRRRRRRRR
 - Mmmimmimm RRRRRRRRRR
- und dann:
- Mmmammamm RRRRRRRRRR – Mmmammamm LLLLLLLLLLLL
 - Mmmumnummm RRRRRRRRRR – Mmmumnummm LLLLLLLLLLLL
 - Mmmimmimm RRRRRRRRRR – Mmmimmimm LLLLLLLLLLLL

Setzen

vor die drei Vokale, jeweils ein sehr scharfes X oder S, dem dann im letzten Drittel der Ausatmung ein Aaaa, oder ein uuuu oder ein iiii folgt

- Xxxxxxxxxx – a (oder u oder i)
- Sssssssssss – a (oder u oder i)

Tönen

Bei

allen Formen der Stimmbildung, des Sprechens und es Singens erklingen Obertöne. Sie machen den besonderen einzigartigen Charakter des

Stimmapparates aus. Deshalb ist es so einfach, eine Person eindeutig beim Telefonieren zu erkennen.

Um

diese Neben- oder Obertöne deutlicher zu betonen, müssen sie nur verstärkt werden. Das geschieht nicht unbedingt, indem man sie bewusst erzeugt. Es ist ebenso möglich, leise Schwingen wahrzunehmen und sich zu entspannen. Dann entstehen die Töne, wie von selbst.

Wer

von Obertönen fasziniert ist, kann langsam lernen, sie unabhängig von Grundtönen zu modulieren, und das auch zur Perfektion treiben.

Hier

geht es aber nur um die ersten Schritte:

- Sich selbst wahrnehmen,
- Und sich dabei entspannen

A)

Vokale verschmieren – Den

Resonanzkörper des Mundes verändern

Bei

folgenden Übungen können Sie Ihre Klangwahrnehmung verändern, indem Sie eine Hand ans Ohr legen um die Ohrmuschel zu vergrößern, oder den Gehörgang mit einem Finger verschließen, um die Knochenleitung wahrzunehmen, und dann die Hand wieder ruhen lassen.

- Wiederholen Sie, wie ein A klingt und wie ein U – A – U – A – U. Gestalten Sie beide Vokale übertrieben deutlich.
- Die Zunge liegt entspannt im Unterkiefer, der Mund öffnet und schließt sich.
- Starten Sie mit einem A, und lassen es ganz langsam in ein U übergehen. Und dann von einem U langsam zum A.
- Kommen Sie zwischendurch an einem O vorbei? Was klingt da?

- Wiederholen Sie, wie ein I klingt und wie ein U – I – U – I – U. Gestalten Sie beide Vokale übertrieben deutlich.
- Die Zunge liegt beim U entspannt im Unterkiefer bei schließenden Lippen. Beim I bewegt sich die Zunge zum Gaumen hoch und der Mund öffnet halb.
- Starten Sie mit einem I und lassen es ganz langsam in ein U übergehen. Und dann von einem U langsam zum I.
- Kommen Sie zwischendurch an einem Ü vorbei? Was klingt da?
- Wiederholen Sie, wie ein I klingt und wie ein A – I – A – I – A. Gestalten Sie beide Vokale übertrieben deutlich.
- Die Zunge liegt beim A entspannt im Unterkiefer bei offenem Mund. Beim I bewegt sich die Zunge zum Gaumen hoch und der Mund ist halb-offen.
- Und dann starten Sie mit einem I und lassen es ganz langsam in ein A übergehen. Und dann von einem A langsam zum I.
- Kommen Sie zwischendurch an einem E oder einem Ä vorbei? Was klingt da?

B)

Den Gong anschlagen und vibrieren lassen – Den Oberen Nasen-Rachenraum einbeziehen

Beginnen

Sie eine Ausatmung mit einem entspannten Hhhhhhhhhh. Dem folgen ein leicht-angehauchtes A und dem ein NG. Das einfache Wort Hang. Bei NG legt sich die Zunge das Gaumensegel und der Nasenraum wird Teil des

Klangkörpers.

Wenn

Ihnen das gelungen ist, variieren sie mit den Lippen den Resonanzraum im Mund vor und über der Zunge. Wie klingt das?

Wenn

Sie dabei Obertöne wahrgenommen haben, wiederholen Sie die Übung mit U und mit I.

Und

dann mit den Zwischenvokalen, die die Resonanz deutlich verstärken: Ü (hüng) und O (Hong) und E (Heng).

C)

Die Elsterbrücke formen, oder zwei Pfeifen in Serie schalten.

Alten

Chinesen war es wichtig, die Zunge so am Gaumen ruhen zu lassen, als wolle man ein L aussprechen. Diese Position wird Elsterbrücke genannt. Sie erinnert an eine Sage, nach der einmal pro Jahr die Vögel im Flug Sterne verbinden, über die am Himmel zwei verzauberte Liebende kurz zueinander finden können. Nach der traditionellen medizinischen Medizin verbinden sich hier die Yin und Yang-Meridiane.

Sobald

wir die Zunge in diese Position drücken, wird sie steif, und es wird nichts tönen. Stattdessen verkrampft sich die Zunge.

Man

oder frau kann die Zunge aber auch entspannt in die L-Position rutschen lassen:

Wiederholen

Sie dazu die Mmm-Übung, die Sie schon kennen mit einem E, als „Mehr Mehl!“ – Übung:

- Mmemmemm RRRRRRRRRR – Mmemmemm LLLLLLLLLLLL, und verkürzen es dann
- Mmme RRRRRRRRRRRR – Mmme LLLLLLLLLLLLLL
- LLLLLLLLLLLL
- Können Sie die Zunge dort ganz entspannt liegen lassen? Das fühlt sich merkwürdig an – oder?

Sie

haben jetzt zwei Pfeifen hintereinander geschaltet: Kehlkopf und Zunge am Gaumen.

Blasen

Sie diese Doppelflöte einmal an. Am besten vorweg eine tonloses Hhhhh gefolgt von einem beliebigen Ton, zunächst ohne Vokalisierung. Spüren Sie das ganz leichte Vibrieren in der Zungenspitze?

Der

Trick hierbei ist, die Zunge wirklich zu entspannen, und sie nur unmerklich, ganz fein im Luftstrom zu modulieren, bis ein Feuerwerk von Obertönen entsteht. Haben Sie Geduld und lassen Sie sich viel Zeit. Ehrgeiz verlangsamt den Lernerfolg.

Und
dann probieren Sie

- hinter dem LLL-Sound Vokale anklingen zu lassen: La – Lü – La –
Li – Lu – Le – Lo
- den Mund beim LLL-Sound zu öffnen und zu schließen

Sie
werden es hören: bald entstehen dabei merkwürdige Tonleitern.

D)
Die Brust vibrieren lassen (Unteren Rachenraum entspannen)

Den
Muskelapparat unmittelbar oberhalb der Speiseröhre zu entspannen ist
sehr ungewohnt. Wir tun es selten (wenn wir mal rülpsen sollten).
Deshalb ist diese Art des Obertönens, bei dem bei Mongolen der Magen
mitschwingen scheint, besonders gefährlich um sich zu verkrampfen.

Deshalb
besonders hier: entspannen und genießen!

Lassen
sie die Zunge ruhig im Unterkiefer liegen, wie bei einem A. Öffnen
Sie den Mund und atmen Sie ohne Ton normal. Stellen Sie sich eine
heiße Kartoffel vor, die sich langsam Richtung Speiseröhre bewegt,
und die den Gaumen nicht verbrennen darf. So wird kühlend um sie
herum geatmet. Dann atmen sie langsam geräuschvoll aus mit einem
Äääää oder Ööööö. Halten Sie eine Hand auf die Brust, und

lauschen Sie auf die Vibrationen im Brustraum.

Die

Modulationen entstehen durch die Bewegungen des Mundes und der Lippen.

E)

Heilende Laute oder Tönen als Körpermeditation

Im

Osten Mongolei, China, Tibet und Indien wird seit Jahrtausenden und philosophischen und gesundheitsbezogenen Aspekten mit Stimmen und Tönen gearbeitet. Im Yoga ist das Singen von Mantras ein wichtiger Teil des körperlich-geistigen Trainings. Im Mittelalter sang man aus dem gleichen Grund Gregorianik, und Sufis singen, sich drehend, die erste Sure des Koran. All das ist sehr wirksam, besonders, wenn, wie bei einer Qi Gong Übungsreihe, Stimmbildung und Bewegung miteinander kombiniert werden.

Der

Geist beruhigt sich, und der Körper kann sich nach dem Alltags-Stress wieder erholen.

Hier nur ein kleines Beispiel: OM, ein Laut, den jeder kennt. Das vollständige Mantra heißt (tibetisch) „Om mani peme hung“, wobei der Klang wichtiger ist als der [Wortsinn](#).

Versuchen

Sie sich zunächst nur mit dem einfach-genialen Wort OM:

Damit

das O schön klingt, können Sie mit ein I langsam in ein O verschmieren. Sie erhalten dann ein an Obertönen reiches O. Oder, wenn sie tiefe Töne lieben, wählen sie die heiße Kartoffel-Methode, und lassen das O „aus dem Bauch“ erklingen. Aber natürlich können sie es auch mit den zwei Pfeifen erzeugen, oder indem sie vom A zum U gehen.

Wichtig:

sie sollten sich für eins entscheiden und sich diesen Klang merken, so dass sie ihn unmittelbar herstellen können.

Entspannen

Sie sich.

Beginnen

Sie mit dem Mmmmmm mit geschlossenem Mund. Dann öffnen Sie den Mund ganz langsam, um „dahinter“ das von ihnen gewählte O tönen zu lassen. Und schließen den Mund wieder: Mmmm – Moooooom – Mmmm – Moooooom – Mmmm, und bewegen den Mund so als würden sie das O genüsslich kauen.

Fragen

(nach der Übung)

- Macht es ihnen Spaß?
- Was haben Sie über Klänge erfahren?
- Was haben Sie über sich erfahren?

Links

- [Behrendt JE: Die Welt ist Klang](#)
- [Oberton \(Wiki\)](#)
- [Oberton-Brevier](#)
- [Oberton & Kehlkopfgesang](#)
- [Oberton-Reihe](#)
- [Obertonschule](#)
- [Stressbremse Ohr, 13.04.2014](#)
- [Tinnitus 16.02.2013](#)

Videos

- [Mathias Deplussy](#)
 - [Blues in Mongolian Style](#)
 - [Speed Mongolia](#)
- [Video- Sammlung: Overtone](#)
- [Video-Sammlung: Weltkarte](#)

Tönen

Auswahl

- Schwierigkeit: gering (bei Ehrgeizigen: etwas höher).
- Zeit: 20 Minuten oder länger
- Ort: Allein im Auto, im Grünen, in

der Badewanne ...

- Wirkung: öffnend

Vorbereitung

- Sie sollten allein sein.
- An einem Ort, an dem sie niemanden stören können:
im Auto, im Wald, in einem Boot, im Garten,
unter der Dusche, ...

Prinzip

Absichtslos der eigenen Stimme lauschen

Vorschlag

*(vor
der Übung)*

Machen

Sie es sich bequem. Wenn der Gürtel zu eng ist: lösen Sie ihn.
Sie werden sich selbst hören. Das ist ungewöhnlich. Versuchen Sie trotzdem den vollen Umfang Ihrer Stimme wahrzunehmen.

Sie

können damit beginnen, ausgiebig und laut vernehmlich zu gähnen und sich zu räkeln. Beim Autofahren natürlich nicht mit beiden Armen. Vielleicht können sie sich auch selbst bemitleiden und seufzen, jammern und stöhnen. Und dann darüber grinsen und lachen.

Pusten

Sie kräftig mit leicht geöffnetem Unterkiefer gegen Ihre geschlossenen Lippen, und lassen sie flattern. So als würde ein Kind ein Motorengeräusch nachmachen: brrr, brrr, brrr ...

Atmen

Sie langsam und tief ein, ohne Anstrengung. Lassen die Luft wieder leicht und fließend entweichen. So als wollten sie eine flackernde Kerze aushauchen: Hhhhhh ...

Blieben

Sie wach, aufmerksam, gelassen.

Und

dann formen sie mit der ausströmenden Luft einen Vokal: „Aaa“ oder „Iii“ oder „Eee“ oder „Ooo“ oder „Uuu“.

Können

Sie den Vokal in unterschiedlichen Tonhöhen erklingen lassen? Lässt sich, ohne den Vokal zu verändern, der Mund weiter öffnen oder enger schließen? Ist der Unterkiefer beweglich? Kann die Zunge, bei gleichem Vokal, die untere oder die obere Zahnreihe erreichen oder gar den Gaumen? Wie hört sich das an? Wie viel unterschiedliche „Vokale“ und Übergänge entstehen da?

Und

dann wählen sie sich zwei bestimmte Vokale. Vielleicht ein „Iii“ und „Uuu“. Beginnen Sie mit dem Vokal ihrer Wahl und lassen sie ihn ganz langsam ohne Bruch bei einer möglichst gleich bleiben Tonhöhe in den anderen von Ihnen gewählten Vokal übergehen. Im Beispiel das „Iii“ über ein „Iiu“ zu „ Iuu“ zu „Uiu“ zu „Uuu“ und zurück. So dass sich die Töne langsam und gleichmäßig vermischen.

Hören sie genau hin. Fiept, pfeift oder zwitschert da etwas ganz leise?

Wenn

Sie etwas intensiver hineinhören und tönen wollen, können Sie, bevor Sie zwei oder mehrere Vokale „verschmieren“, einen Konsonanten anstimmen. Besonders gut eignen sich: Mmm, Nnn, Ngg ... aber auch mit allen anderen ergeben sich kleine Tonspielchen:

- mmm
– Aaa – Ooo – Uuu – mmm

- nnn
– Iii – Ööö – Ooo – nnn
- nngg
– Iii – Eee – Äaa – Aaa – nngg
- www
– uuu – rrr
- sss
– Iii – Eee – sss
- xss
– Iii – Üüü – Uuu

KönnenWar

die Erfahrung ungewohnt?

- Ist der Rachenraum offener und beweglicher geworden?
- Gibt es Auswirkungen, die am ganzen Körper spürbar sind?

Was

geschieht beim Tönen?

Immer,

wenn sie sprechen oder singen entstehen im Mundraum Schwingungen, die dem Klang Ihrer Stimme eine besondere Färbung oder persönliche Note geben. Andere erkennen an diesen „Zwischentönen“ Ihre Stimme, auch ohne Sie zu sehen.

Wenn

Sie zwischen zwei Vokalen wandern, verstärken sich die Begleitschwingungen. Damit nehmen sich selbst (anders) wahr.

Grundtöne

und Obertöne

Unsere

Musik spielt seit dem Mittelalter mit Grundtönen. Wir lieben Melodien und die Abfolgen von Tönen, die in einem passenden Schwingungsverhältnis zueinander stehen ([Beispiel: Bach](#)).

Reine Grundtöne erklingen allerdings nur auf Stimmgabeln und Computer-gesteuerten Instrumenten. Bei akustischen Instrumenten und Stimmen schwingen immer zu einem Grundton passenden Obertöne mit. Sie sind das angenehme Beiwerk westlicher Musik.

Werden

die Obertöne betont, entsteht eine ganz andere Art von Musik. Wenn in Europa zwei Töne gleichzeitig gesungen werden, entsteht ein sphärischer Klang, der eher intellektuelle Zuhörer anspricht: [Anna Maria Hefele, Wolfgang Saus](#).

Aus anderen Weltregionen sind Gesänge aus schamanistischen Traditionen erhalten. Sie sollen den Körper zu Schwingen anregen und den Geist verleiten, sich zu beruhigen und nach innen horchen:

([Mantra](#)

(Indien), [Jok-kay](#)

/ [Bar-da](#)

(Tibet), „[Liu](#)

[Zi Jue](#)

(6) und 8

[heilende Laute](#)“

(China), [Khöömei](#)

(Mongolei).

Aus

der Physik ist bekannt, dass alles, was ist, [schwingt](#).

Zum Beispiel tönt der [Comet](#)

[67P/Churyumov-Gerasimenko](#)

im Bereich von 20-40 Millihertz. Verdichtete Schwingung erscheint uns als Form. Und Schwingung, die wir nicht wahrnehmen, halten wir für Nichts.

Die

Beschäftigung mit Obertönen, schärft das Hinhorchen. Damit erscheint uns etwas, das bisher (scheinbar) nicht war.

„Die

Sonne tönt nach alter Weise in Brudersphären Wettgesang, und ihre vorgeschriebne Reise vollendet sie mit Donnergang.“ (Goethe: Faust)

Mehr

- [Oberton](#)
[\(Wiki\)](#)
- [Oberton-Brevier](#)
- [Oberton](#)
& Kehlkopfgesang
- [Oberton-Reihe](#)
- [Obertonschule](#)

Videos

- [Östlich-Westlicher](#)
Mix: [Mathias](#)
[Deplussy](#)
- [Video-](#)
Sammlung: [Overtone](#)
- [Video-Sammlung:](#)
[Weltkarte](#)

Tönen mit dem Klassiker AUM

Auswahl

- Schwierigkeit: relativ gering. Aber sie werden Zeit, Ruhe und Geduld brauchen.
- Zeit: mehrmals 5 bis 10 Minuten
- Ort: Im Auto, auf einer einsamen Waldwiese oder zu Hause (wenn Sie allein sind).
- Wirkung: erd-verbunden

Vorbereitung

Die

Silbe O-M,

oder besser A-U-M

(Sanskrit: ॐ),

gilt indischen Religionen als eine Erinnerung an einen Ur-Klang, aus dem das Universum entstanden sein soll. Yoga-Mantren (s.u.), die körperliche Schwingungen auslösen sollen, werden daher oft mit „Om“ eingeleitet.

Inzwischen

wird die Silbe inflationär benutzt und mit esoterischer Bedeutung überfrachtet. Oder auch bis zur Lächerlichkeit sinn-entleert.

Deshalb

vergessen Sie möglichst alles, was sie über „Om“ gehört, gesehen oder gelesen haben. Probieren Sie es einfach aus.

Prinzip

Tönen,
und sich dabei selbst zuhören

Vorschlag

Machen

Sie es sich gemütlich: Im Sitzen oder im Stehen, in einem Raum, der den Umgebungslärm dämpft, oder einer Landschaft, in der sie nur leise das Wasser, die Vögel und den Wind wahrnehmen.

Lassen

Sie zu, dass Ihre Gedanken abebben und langsam Ruhe entsteht. Bleiben Sie dabei wach und neugierig. Beobachten Sie. Horchen auf die Geräusche, die um sie herum entstehen. Und lauschen Sie dann auf Ihre Atmung, das Pochen des Herzens, das Klingen im Ohr.

Lassen

Sie alles wie es ist. Bewerten Sie nichts.

Stellen

Sie sich vor, Sie befänden sich in einem Restaurant. Sie hätten Hunger. Und als Vorspeise erschiene ein verführerisch duftende, aber leider noch sehr heiße Suppe:

Sie

müssen den Mund schließen und mit spitzen Lippen pusten:

U

Endlich

abgekühlt, können Sie dann einen Löffel köstlicher Suppe in den weit geöffneten Mund einführen:

A

Wenn

sie vom Pusten zum Löffeln übergehen wollen, ist der Mund halb-geöffnet. Er könnte sich dann immer noch schließen (wenn die Suppe noch zu heiß wäre), oder sich weiten, um den Genuss voll zuzulassen:

O

„Oooh!“

vermittelt eine angenehme Überraschung. Eine Vorahnung, dass eine Bedarfsbefriedigung bevorsteht. Eine Ambivalenz: „Vielleicht!“ oder „Vielleicht auch nicht!“

Dieser

kurze, sehnsuchtsvolle Augenblick ist deutlich reizvoller, als es eine Erfüllung sein könnte. In der Vorstellung erscheint alles optimal zu sein. Aber schon im ersten Augenblick des Erreichten mischen sich schon wieder leise andere Gefühle ein: Zweifel, Kritik oder schlechtes Gewissen.

M

Erwartungsvolles

können Sie auch mit geschlossenen Lippen ausdrücken: Wenn Sie die Zähne nicht gerade aufeinander-beißen, und wenn die Mundwinkel leicht nach oben-außen gezogen werden. Vielleicht entsteht ein „Mmh!“
beim Lesen der Speisekarte, wenn Sie nicht gerade auf die Preise achten.

Ihre persönliche Lautmalerei

Jeder

Mensch klingt ganz besonders: Je entspannter desto unverwechselbarer. Bei gewöhnlicher Sprache vibrieren nur die Stimmbänder. Lösen sich Rachen und Kiefer entstehen ganz persönliche Klangfarben. Und verlieren sich zusätzlich noch Muskelanspannungen, spüren Sie Ihren Körper intensiver.

Über das U zum O

- Der Mund spitzt sich zu. Die Zunge liegt am locker im Unterkiefer.
- Pusten Sie zunächst tonlos wie ein leichter Wind:
hhhhhhhhhhhhhh
- Lassen Sie dann etwas U einfließen:
hhuhhhuhhhuhhhuhhu.
- Schließlich entsteht ein volles:
uuuuuuuuuuuuuh
- Dann beginnen Sie nochmals mit uuuuuuuuuuuuh
und

öffnen den Mund langsam immer weiter, ohne die Tonhöhe zu ändern.

- Dann entstehen Uuouuouu oder Uouououoo oder Ooooooo oder viele „verschmierte“ Zwischentöne.

Über das A zum O

- Öffnen Sie den Mund sehr weit, aber locker, Die Zunge liegt entspannt in der Mundhöhle.
- Lassen Sie den Ton ganz ruhig und locker entweichen:
Aaaaaaaaaaaaaa
- Dann beginnen Sie nochmals mit Aaaaaaaaaaaaaa und schließen den Mund langsam immer weiter, ohne die Tonhöhe zu ändern. u
- Dann entstehen Aooaoaa oder Aooaoaoo oder Ooooooo oder viele „verschmierte“ Zwischentöne.

Spielen

Sie mit beiden Annäherungen solange, bis Sie herausgefunden haben, bei welcher O-Laut sich für Sie am angenehmsten anfühlt. Das ist „Ihr O“. Niemand anderes auf der Welt könnte „dieses O“ nachahmen.

M

- Lassen Sie die Lippen locker aufeinander ruhen. Streichen Sie über Ihr Gesicht. Lockern sie die Kiefergelenke. Öffnen Sie den Mund, grimassieren und gähnen Sie. Wenn Sie die Lippen wieder geschlossen haben, kreisen sie mit der Zunge über die obere und dann über die

untere Zahnreihe. Schieben sie die Mund durch die geschlossenen Lippen und benetzen Sie sie. Und dann lassen sie die Zunge am Grund des Kiefers ruhen.

- Wenn Sie jetzt ganz leicht gegen die geschlossenen Lippen pusten, platzen die Lippen auf, um den Luftstrom durchzulassen. Sie können die Lippen gerne flattern lassen: Brbrbrbr.
- Dann lassen Sie einen Brummtönen entstehen. Nehmen Sie wahr, was das sanfte Brummen an den Lippen bewirkt. Es entsteht ein leichtes Vibrieren, das umso intensiver wird, je mehr sie ihre Gesichtsmuskeln entspannen können:
Mmmmm.
- Achten Sie besonders auf die Leitung des Geräusches durch die Knochenleitung.

M und O zusammen

- Beginnen Sie mit einem möglichst entspannten Mmm und lassen dann zu, dass sich der Mund minimal öffnet und sehr leise ein Vokal hinzutritt ohne dass das Vibrieren abbricht:

Mmmummmummu

Mmmammamma

Mmmommmommo

- Wenn Sie etwas mehr Vokal-Klang zulassen, wird das Vibrieren abbrechen. Dann schließen sie den Mund wieder etwas mehr, „lassen mehr M zu“ und finden das Vibrieren erneut. So als würden Sie in einem Malkasten zwei Farbtöne vorsichtig abmischen, bis sie die passende Schattierung gefunden haben.
- Dann versuchen Sie „vibrierend“ von Mmm in ein U zu fließen und zurück.
- Vom Mmm zum A

ist es etwas schwieriger, weil die Mundöffnung das Vibrieren leichter abbricht. Daher öffnen Sie den Mund zunächst nur so wenig wie möglich, bis Sie ein A erahnen können. Und wenn sie ihn wieder schließen, ist das Vibrieren sofort wieder da.

- Und dann nähern sie sich von Mmm-a oder Mmm-u kommend dem Mmm-o. Zunächst ein möglichst kleines O, das sie immer wieder leicht schließen können, um das Vibrieren wieder entstehen zu lassen. Beginnen Sie damit die Klänge „zu kauen“. Schließen und öffnen Sie den Mund immer wieder ein wenig, so als würden Sie die Töne in ihrem Mund hin- und herschieben.
- Und dann lassen sie es klingen: Beginnend mit einem klaren Mmmm, dass mit vielen Übergängen zu einem klaren O führt in den gleichen Ausatmung und von dort wieder zurück: wie ein fließendes Auf und Ab:

MmmommooomOOOmooommommM

- Wenn Sie „Ihr“ O schon gefunden haben, können Sie natürlich die Silbe auch so intonieren

OoomoommoMMommmoomooO

- Lassen sie die Töne in einer Ausatmung erklingen, ohne Sie durch Zwischenatmung abzuhacken. Atmen Sie ruhig tief ein und lassen die Luft dann langsam mit dem Laut entspannt und ohne Pause entweichen. Dann atmen Sie wieder in paar Phasen ruhig und tonlos, und versuchen es dann von neuem. Spielen sie noch ein wenig: Es gibt viel zu variieren und zu entdecken.

Fragen

- Heben Sie Vibrationen verspürt? Wo?
- Wie hat es sich angefühlt?

Links

- [Behrendt JE: Die Welt ist Klang](#)
- [Levin T: The Throat singers of Tuva, Scientific American, Sep. 1999](#)
- [Oberton \(Wiki\)](#)
- [Oberton-Brevier](#)
- [Oberton & Kehlkopfgesang](#)
- [Oberton-Reihe](#)
- [Obertonschule](#)
- [Stressbremse Ohr, 13.04.2014](#)
- [Tinnitus 16.02.2013](#)
- [Yoga-Mantras](#)

Videos

- [Mathias Deplussy](#)
 - [Blues in Mongolian Style](#)
 - [Speed Mongolia](#)
- [Video- Sammlung: Overtone](#)
- [Video-Sammlung: Weltkarte](#)

Was hat das Problem mit mir zu tun?

Man kritisiert den Berg nicht.
Man besteigt ihn oder lässt es
bleiben. Sloterdijk

Auswahl

- Schwierigkeit: Nicht einfach. Erfordert Fantasie.
- Zeit: 30 Minuten
- Ort: überall und jeder Zeit
- Wirkung: vielleicht ein wenig verunsichernd

Vorbereitung

Suchen

Sie sich einen ruhigen, bequemen, angenehmen Ort, an dem sie die Ihre Augen schließen können. Versorgen Sie sich mit Papier, Zetteln und Stiften, um möglichst viele Ideen aufzumalen, so wie sie Ihnen gerade ein den Sinn kommen.

Prinzip

Fragen: „Hat das Problem etwas mit mir zu tun? Wenn ja: bin vielleicht ich das Problem?“

Vorschlag

Nehmen

Sie sich Stifte, Kärtchen, Zettel oder ein großes Blatt, betrachten Sie die folgenden Fragen und notieren Sie, was Ihnen dabei spontan in den Sinn kommt:

(1)

Das Problem, dass sie gerade beschäftigt,

(a)

betrifft Sie nicht persönlich, und Sie können es weder beeinflussen noch verändern?

b) betrifft Sie persönlich, und Sie können es beeinflussen oder verändern?

(c) *betrifft*

Sie persönlich, aber Sie können es weder beeinflussen noch verändern?

Lehnen

Sie sich bequem zurück, schließen Sie die Augen und lassen Sie die Fragen noch einmal an vorüberziehen. Was kommt Ihnen dabei in den Sinn?

(2)

Was trifft eher auf Ihre Situation zu?

(a)

Ein Problem blockiert den Weg zu Ihrem Ziel. Und Sie müssen es gegen

Widerstände wegräumen oder beseitigen.

(b) Sie

befinden sich in einer Situation, die sich verändert. Wie ein Segler, der sich Wellen und Wind anpassen muss. Oder ein Gärtner der etwas wachsen lässt?

Lehnen

Sie sich bequem zurück, schließen Sie die Augen, und lassen Sie die Fragen noch einmal an vorüberziehen. Was kommt Ihnen dabei in den Sinn?

Fragen

nach der Übung

Hat

sich etwas an Ihrem Problem, Ihrem Ziel, Ihrer Vision und an Ihrer Vorstellung von sich selbst verändert?

Nachfragen

zu Frage (1)

Wenn

(a) zutrifft: Warum beschäftigt es Sie dann?

Wenn (b)

zutrifft: Wäre es günstiger, das Problem geschickt zu beseitigen, oder gewandt mit ihm umzugehen?

Wenn (c) zutrifft:

Können Sie das Problem annehmen? Oder Ihre Einstellung verändern?

*Nachfragen
zu Frage (2)*

Wenn

(a) zutrifft: Müssen Sie (wirklich) gegen die Widerstände ankämpfen? Sofort? Wenn (b) zutrifft: Können Sie sich der Situation, wie sie ist, optimal anpassen? Wie am besten?

Welche Strategie passt?

Auswahl

- Schwierigkeit: Nicht so einfach, wie es scheint: Sie könnten sich selbst begegnen.
- Zeit: 20 Minuten
- Ort: Seminarraum mit genügend Material für kreatives Arbeiten
- Wirkung: Klarheit verschaffend

Prinzip

Möglichkeiten
übersehen und abwägen

Vorbereitung

- Suchen Sie sich einen ruhigen Raum mit einer Pin-Wand, einer Flip-Chart oder einer Tafel.
- Sorgen Sie für Stifte und Kärtchen, damit Sie die vielen Ideen, die aufpoppen werden, festhalten können

Vorschlag

Je

nachdem wie ein Problem oder ein Problemzusammenhang beschaffen zu sein scheint, können sich zwei unterschiedliche Strategien anbieten:

Manchmal

kann es zielführend sein,

- Sich auf das Problem zu konzentrieren, es einzugrenzen, und es dann zu beseitigen (oder beseitigen zu lassen):
Strategie (1): „Beseitigen“

und

manchmal macht es Sinn

- Die Zusammenhänge und Beziehungen des Problems zu betrachten.
Und
zu prüfen, wie sie günstig beeinflusst werden können:
Strategie
(2: „Beeinflussen“

Welche

der beiden Strategien würde für Ihre Situation am besten passen?

Versuchen

Sie zunächst herauszufinden, was Ihnen bei Ihrem Problem oder dem Problemzusammenhang besondere Schwierigkeiten bereitet.

- Es verändert sich nicht. Es bleibt wie es ist, sofern man nichts unternimmt: Situation (A): „Unbeweglich“

Beispiele:

Ein Auto, das mit einem Motorschaden liegenbleibt. Ein Schutthaufen, der den Garten verschandelt. Ein Computer, der abstürzt. Ein Beinbruch, der furchtbar schmerzt, aber von alleine nicht richtig zusammenheilen kann.

- Es verändert sich ständig und dynamisch. Es lebt und wächst und entwickelt sich (bedrohlich): Situation (B): „Dynamisch“

Beispiele: Unkraut im Blumenbeet. Schädlinge, die sich an den Obstbäumen vergreifen. Eine Kommunikationsstörung, die sich zu einem immer heftigeren Konflikt ausweitet. Erschöpfungszustände. Zunehmende, nicht eingrenzbare Schmerzen. Ein Krebsgeschwür.

Welche

Strategie passt zu Ihrer Situation am besten?

Aus

beiden Situationen und den zwei Strategien ergeben sich vier Möglichkeiten, wie Sie handeln könnten. Jede von Ihnen besitzt Vorteile und Nachteile.

Wägen

Sie in Ruhe ab:

Strategie

1: „Beseitigen“ und Situation

A: „Unbeweglich“

Vorteil:

Ideal

Problemlösung im Notfall: Rechtzeitig eingegriffen! Nicht lange gefackelt! Schlimmes verhütet.

Nachteil:

Es

war evtl. gar kein Notfall und es wurde übereilt gehandelt. Wurde mit dem Tunnelblick das Wesentliche übersehen?

Strategie

1: „Beseitigen“ und Situation

B: „Dynamisch“

Vorteil:

Schnelle

kurzfristige (!) Problemlösung.

Nachteil:

Langfristige
drohen

Kollateralschäden. Unerwartet treten neue Probleme auf,
die es vorher nicht gab: Verschlimm-Besserungen und erhebliche
Zukunftsrisiken.

Strategie

2: „Beeinflussen“ und Situation

A: „Unbeweglich“

Vorteil:

Kein

Tunnelblick, weil Ruhe bewahrt wurde. Durch die Weitsicht zeigen sich
Möglichkeiten, die bestehen oder sich entwickeln könnten.

Nachteil:

Wird zu lange gewartet oder gezögert, kann der günstigste Zeitpunkt
für den rettenden Eingriff verpasst werden.

Strategie

2: „Beeinflussen“ und Situation

B: „Dynamisch“

Vorteil:

Die

Einstellung zu einem Problem verändert sich. Eine Situation, die so
sein darf, wie sie eben ist, kann gesunden und sich langsam
verändern, neu entwickeln.

Nachteil:

Kurzfristig

bleiben die Erfolge klein. Anfangsverschlimmerungen kommen vor (wenn die Vorteile des Problems wegfallen). Nötig sind Geduld und ein „langer Atem“.

Literatur

- Popkin G: The physics of life, Nature 2016, 529;16-18

1. Wie kam ich hierher?
2. Auswahl

- Schwierigkeit:
gering.
- Zeit: 10 Minuten
nach einem längeren Spaziergang
- Ort: an einem
möglichst ruhigen und störungsfreien Rastplatz
- Wirkung: den
Geist lockernd

1. Vorbereitung

- Gönnen Sie
sich etwas Zeit. Schlendern Sie absichtslos durch eine Stadt oder eine Landschaft. Verweilen Sie auf einer Bank, in einem Café

oder in einer Wiese.

1. Prinzip

Sich Besinnen auf
das, was unmittelbar zuvor geschehen ist.

- Schauen Sie an,
was sich vor ihnen Augen zeigt. Straßen-Geräusche, Kinder-Juchzen,
Blätter-Rauschen, Vogel-Gezwitscher, ...
- Versuchen Sie
sich zu erinnern, was Sie genau an diesen Platz geführt hat.

1. Vorschlag

2. Nehmen Sie die

bewegten Bilder und die Geräusche wahr, die sich vor Ihnen
entfalten: ruhig, gelassen, interessiert.

3. Verweilen Sie

in einer bequemen Körperhaltung. Starren Sie geradeaus. Nehmen
Sie wahr, wie Ihre Augenmuskeln ermüden. Lassen Sie zu, dass
die Augenlider sinken. Bleiben Sie wach und aufmerksam.

4. Und dann

stellen Sie sich die Frage:

5. Wie bin

Ich hier hergekommen?

6. Versuchen Sie,

die letzte Stunde wie einen Film vor sich ablaufen zu lassen.

- An welche Stimmungen erinnern
Sie sich?

- Welche Körpersignale haben Sie auf dem Weg wahrgenommen?
- *Beispiel: „Als der Wind über die Haut strich ... fühlte ich ... und spürte dabei ..“*
- Beginnen Sie nochmals am Anfang des Erinnerungs-Filmes. Ab versuchen Sie sich an möglichst viele Details, Fakten, Einzelheiten zu erinnern.
- *Beispiel: „Wie viele Straßenschilder, Bäume, Tiere, Kinder, Männer, Frauen, Treppenstufen, Straßenkreuzungen, Waldwege hab ich gesehen ...“*

1. Wenn Sie genug davon haben, lassen Sie zu, dass sich Ihre Augen öffnen.
2. Genießen Sie den schönen Tag und bummeln Sie weiter.
3. Fragen
Welche Art der Erinnerung fällt Ihnen leichter:

- Gefühle und Sinneseindrücke wachrufen?
- Einzelheiten und Tatsachen erinnern?
- Besteht ein Zusammenhang mit Ihren Alltagsbeobachtungen?

1. Wie komme ich in Fluss?

Auswahl

- Schwierigkeit: einfach
- Zeit: wenige Minuten
- Ort: überall und jeder Zeit
- Wirkung: Blockade lösend

Vorbereitung

- Irgendetwas
tun: Fahrrad reparieren, im Garten graben, Spazieren gehen

Prinzip

- Sich
mit dem was geschieht verbinden

Vorschlag

Nehmen

Sie das, was Sie tun bewusst war und genießen Sie es.

Im

Fluss (Flow) des Geschehens sind innere und äußere Vorgänge miteinander verbunden. Typischerweise verliert sich das Zeitgefühl. Nimmt die Verbundenheit mit dem Prozess zu, lässt die Wahrnehmung für ein von anderem getrenntes „Ich“ ab. Stattdessen entwickelt sich eine angenehme Form der Trance in der Höchstleistungen

(*erstaunlich mühelos*) möglich werden.

Im

Fluss erscheint das, was gerade geschieht, stimmig, harmonisch, elegant und sinnvoll: Selbst unter großer Belastung.

Bewegungen

im Flow sind denen im Stress überlegen.

Um

Flow zu trainieren sollte nur so viel Neues angeboten werden, dass Neugier entstehen kann und, von der Aufmerksamkeit begleitete körperliche, Lernprozesse in Gang kommen. Die Anforderungen sollten nicht zu groß sein und auch nicht in Perfektion und Zielorientierung ausarten: denn das führt zu Stress.

Fragen

(*nach der Übung*)

- Wie fühlen Sie sich?