

Michaela Ehinger

PRÄSENZ

Handlungsspielräume
erkennen
und
gestalten



Michaela Ehinger

PRÄSENZ

Handlungsspielräume erkennen
und gestalten

Mit Illustrationen
von Amelie Lihl

editionfaust
}

Meinen Freunden danke ich für ihre vielfältige Unterstützung, der Lektorin Regine Strotbek für ihre inspirierende Art der Sprachbehandlung.

© 2018 Edition Faust, Frankfurt am Main

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagfoto: Alexander Paul Englert
Lektorat: Regine Strotbek
Gestaltung: Bayerl & Ost, Frankfurt am Main
Druckerei: BELTZ, Bad Langensalza

Weitere Titel des Verlags unter www.editionfaust.de

ISBN 978-3-945400-56-2

Einführung	15
1 PRÄSENZ	25
1. Sein oder Nichtsein – das ist hier die Frage	28
2. Die drei Säulen der Überzeugungskraft	29
3. Wer sich selbst wahrnimmt, wird wahrgenommen	30
4. Ein kleines Experiment zum Einstieg	31
5. Präsent sein	31
6. Das offenbare Geheimnis: der Atem	32
7. Die spezifische Qualität von Präsenz	33
8. Das Gegenteil von Präsenz	34
9. Präsenz – ein Gegenentwurf	36
2 ATMEN	39
1. Körper	44
1.1. Steuerung der Atmung	44
1.2. Gasaustausch – Energiegewinnung	44
1.3. Die Atemmuskeln – das Zwerchfell	45
1.4. Der Kehlkopf	46
1.5. Die Lunge	47
1.6. Die Nase	47
1.7. Der Atemrhythmus	48
– Inspiration – Einatmung	48
– Expiration – Ausatmung	49
– Atempause	50
Übung: Atemwahrnehmung (mit geschlossenen Augen)	52
– Atemräume	53
Übung: Aktivierung der Atemräume Aktivierung der Flanken Aktivierung des unteren Rückens	54

1.8. Die drei Hauptursachen für verkehrtes Atmen	54
– „Tiefe“ Einatmung	54
<i>Übung: Bewusster Umgang mit verkehrten Vorstellungen von tiefer Einatmung</i>	55
– Innere Haltung und äußere Haltung	55
<i>Übung: Handauflegen auf das Brustbein</i>	56
– Autonome Stressreaktion	56
1.9. Bewusster Umgang mit der autonomen Stressreaktion	57
<i>Übung: Stressprävention</i>	59
<i>Übung: Stressintervention</i>	60
1.10. Drei Arbeitsschritte – Wahrnehmen, Loslassen, Zulassen	60
<i>Übung: Innehalten</i>	60
2. Seele	62
2.1. Arbeitsansatz	63
<i>Übung: Gedanken und Gefühle beeinflussen das Atemgeschehen</i>	64
2.2. Inneres Lächeln	65
<i>Übung: Inneres Lächeln</i>	65
2.3. Mit sich selbst befreundet sein	66
3. Geist	66
<i>Übung: Verbunden sein</i>	68
3 KÖRPERLICHE PRÄSENZ	71
1. Unsere Haltung	73
1.1. Durchlässigkeit	75
2. Präsenz im Gehen	76
<i>Übung: „Füße, Füße, Füße“</i>	76
3. Das Aufrichten	80
<i>Übung: Einfaches Auf- und Abrollen der Wirbelsäule</i>	81
4. Präsenz im Stehen	82
<i>Übung: Standbein-Spielbein-Stand</i>	86
5. Präsenz im Sitzen	88
<i>Übung: Herstellen von Präsenz im</i>	

<i>Sitzen – Die Rückenlehne ist dein Freund</i>	88
5.1. Körperhaltung im Sitzen	89
– Die optimale Ausgangsposition im Sitzen:	
Königliche Aufrichtung	89
– Umgang mit den Beinen im Sitzen	93
– Kopfhaltung im Sitzen	93
5.2. Hilfsmittel mit großer Wirkung	94
<i>Schlangenübung</i>	95
6. Rückenbewusstsein	96
<i>Übung: Gehen mit Rückenbewusstsein – Schleppe, Chiffonschleier, Propeller</i>	98
7. Präsenz in Gesten	99
<i>Präsenzübungen für Gesten</i>	101
8. Wohlspannung	102
<i>Übung: Differenzierte Wahrnehmung der Muskelspannung</i>	102
<i>Übung: Überspannung oder Unterspannung im eigenen Körper wahrnehmen</i>	103
<i>Übung: Überspannung der Muskulatur lösen</i>	104
9. Präsenz im Blickkontakt	105
<i>Präsenzübungen für den Blickkontakt</i>	107
10. Präsent auftreten	107
10.1. Lampenfieber	108
<i>Übung: Fünf Schritte für einen souveränen Auftritt</i>	108
<i>Übung: Gehend das Publikum führen</i>	112
11. Wie Körperhaltungen die Einstellung und das Verhalten beeinflussen	113
4 MENTALE PRÄSENZ	117
1. Mentale Präsenz im historischen Kontext	121
2. Erkenne dich selbst an	123
3. Loslassen – Freiraum durch Distanz	124
4. Das Mentaltraining	125
4.1. Einstieg	128

– Sich selbst begegnen	128
– Vorbereitung	129
<i>Übung: Atemzentrierung</i>	130
– Abschluss	131
4.2. Arbeitsweise	131
– Die grundlegende Übungshaltung	131
– Die Ansprache	132
– Antworten tauchen auf	132
4.3. Wahrnehmen, was uns bewegt	133
– Beobachten	133
– Selbstvertrauen	134
<i>Übung: Autosuggestion – Innere Sonne</i>	135
4.4. Der Dialog mit sich selbst	135
– Leidgedanken entlarven	135
– Hilfreiche Gedanken	141
– Sieben Regeln	143
– Überlieferte hilfreiche Gedanken	145
– Sich Fragen stellen	148
– Freie Assoziation	150
– Perspektivwechsel	151
<i>Übung: Stellen Sie sich vor, Sie führen Regie</i>	151
– Erwartungen	153
– Einbindung in den Alltag	154
<i>Übung: Einen hilfreichen Gedanken gehend verankern</i>	155
5 PRÄSENZ IN DER STIMME	159
1. Der Körper – unser Instrument	162
2. Drei wesentliche Faktoren, die den Klang der Stimme beeinflussen	163
2.1. Inspiration und Klangqualität	163
2.2. Der Einfluss der Körperhaltung auf die Klangqualität	165
2.3. Der Kontakt	168
3. Häufig auftauchende Fragen	170
3.1. Spreche ich in meiner Stimmlage?	170
<i>Übung: Individueller Grundton</i>	170

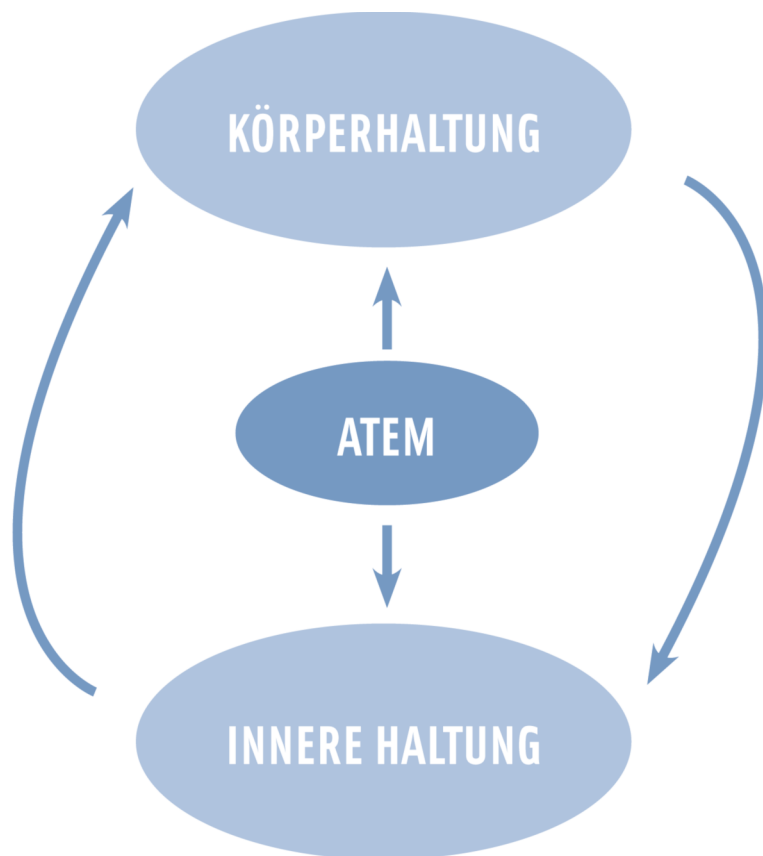
3.2. Was mache ich, wenn meine Stimme zu leise ist?	171
<i>Übung: Der Blickkontakt bestimmt die Lautstärke</i>	172
4. Übungen zum Stimmen des eigenen Instruments für jeden Tag	173
<i>Übung: Gähnen</i>	173
<i>Übung: Lippenflattern</i>	174
<i>Übung: Summen</i>	174
<i>Übung: Abklopfen des Körpers</i>	174
<i>Übung: Zentrierung durch Atemwahrnehmung</i>	175
5. Übungen für die Resonanzräume und die Atemführung	176
<i>Basisstimmübung – Dreiteiliger Atemrhythmus</i>	178
<i>Übung: Brustraum</i>	180
<i>Übung: Lendenbereich</i>	181
<i>Übung: Lendenbereich – Partnerübung</i>	182
<i>Übung: Beckenraum</i>	183
<i>Übung: Füße</i>	184
<i>Übung: Kopf</i>	185
6. Entfaltung der Persönlichkeit	185
6 PRÄSENZ IN DER SPRACHE	189
1. Präsenz in der Aussprache	191
1.1. Innere Haltung	192
1.2. Körperhaltung	192
1.3. Sprachbehandlung	193
<i>Übung: Korkensprechen</i>	194
<i>Übung: Aktivierung der Zunge und des Zwerchfells</i>	197
<i>Übung: Verspannungen im Kieferbereich lösen</i>	197
<i>Übung: Sprechlebensdigkeit durch Gesten</i>	198
1.4. Tipps	198
2. Sprechend präsent sein	199

3. Informationen auf den Punkt bringen	201
4. Angemessenheit	202
5. Das Kultivieren der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit	202
7 RHETORISCHE PRÄSENZ	205
1. Ethos	208
1.1. Wie lässt sich Glaubwürdigkeit herstellen?	208
<i>Übung: Atmend sich vertrauen</i>	208
1.2. Die Pause – Das wichtigste Mittel, um rhetorisch präsent zu sein	210
1.3. Freies Sprechen	213
2. Logos – das Argument	214
2.1. Vorüberlegungen	214
<i>Übung: Klärungsprozess</i>	215
2.2. Der rote Faden	215
2.3. Die Gedächtniskunst	216
– Mindmaps	217
– Auswendig lernen und Sprache be-greifen	217
– Gehen und memorieren	220
– Gehen und konzipieren	220
3. Pathos – Wie können wir den emotionalen Zustand der Zuhörenden im Auge behalten?	221
3.1. Zu klärende Fragen in der Vorbereitungsphase	222
3.2. Einleitung, Hauptteil und Schluss	224
3.3. Die Magie der Drei	225
3.4. Figuren der Wiederholung	226
3.5. Der Kontakt mit dem Publikum in der Redesituation	230
8 PRÄSENZ IN DER KOMMUNIKATION	233
1. Das Eisbergmodell	236
1.1. Beziehungsaspekt	239
2. Die Grundhaltung	240
2.1. Aktives Zuhören – Passives Zuhören	241
3. Körpersprache	243

3.1. Unterschiede zwischen männlicher und weiblicher Körpersprache und zwischen dem Kommunikationsstil von Männern und Frauen	245
3.2. Die männlich tradierte Haltung	248
3.3. Die weiblich tradierte Haltung	252
<i>Übung für Frauen</i>	254
3.4. Körpersprache lesen	258
<i>Übung: Nachahmung</i>	258
4. Der Körper – Resonanzraum der Situation	259
4.1. Mit allen Sinnen kommunizieren	260
4.2. Spiegelung	261
4.3. Nonverbal kommunizieren	261
5. Wichtige Fertigkeiten im Kommunikationsprozess	264
5.1. Selbstklärung	264
5.2. Organische Pausen im Prozess der Kommunikation	264
5.3. Eine Distanzierungstechnik für jede Situation	265
5.4. Timing	266
6. Konkrete berufliche Situationen unter der Lupe	266
6.1. Der erste Eindruck	267
– Der Handschlag	268
– Plädoyer für die Begrüßung mit Handschlag	268
– Das persönliche Vorstellen	273
– Platzwahl	274
– Smalltalk	274
6.2. Vorstellungsrunde	276
6.3. Gesprächsführung	278
6.4. Jour fixe	280
– Vorbildfunktion der Führungskraft	280
– Fragen stellen	281
– Eine Idee erfolgreich einbringen	281
– Umgang mit einem Nein	281
6.5. Diskussion	282
– Zuhören und wahrnehmen	282
– Metaebene	282

– Durchsetzen – Unterbrechen – Raum schaffen	283
6.6. Umgang mit Hierarchie	284
– Was können wir als Individuen tun?	285
– Bewusstsein für unterschwellig ablaufende Prozesse	286
– Umgang mit Menschen, die ihre Machtposition ausspielen	286
– Präsentationen vor dem Vorstand	287
6.7. Umgang mit verbalen Angriffen	288
6.8. Umgang mit „schwierigen“ Menschen	289
– Die Sprache des anderen zu verstehen versuchen	289
– Feedbackgespräch	290
– Akzeptanz durch Distanz	290
<i>Übung: Fabulieren</i>	291
<i>Übung: Distanz durch Humor</i>	291
– Die Schönheit erkennen	292
6.9. Verhandlungssituationen	293
– Die Vorbereitungsphase	294
– Die Verhandlungssituation	295
6.10. Konflikte	296
6.11. Mitarbeitergespräch	299
– Vorbereitung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	299
– Vorbereitung für Führungskräfte	300
6.12. Telefonieren	302
– Telefonkonferenz	302
– Umgang mit Technik	303
– Bewerbungsgespräch	304
6.13. Moderation	305
6.14. Auftreten vor der Kamera	306
6.15. Netzwerken	308
6.16. Feste feiern	308
6.17. Verabschiedung	309

9 PRÄSENZ IN DER FÜHRUNG	311
1. Tägliche Orientierung	315
1.1. Die morgendliche Orientierung	316
<i>Übung: Morgendliche Orientierung</i>	316
1.2. Die Tagesrückschau	318
<i>Übung: Tagesrückschau</i>	319
2. Jährliche Orientierung	321
2.1. Der Jahresrückblick	321
<i>Übung: Jahresrückblick</i>	322
2.2. Der Ausblick auf das kommende Jahr	323
<i>Übung: Ausblick auf das kommende Jahr</i>	324
3. „Werde, die du bist“ – „Werde, der du bist“	326
<i>Übung: Sich loslassen – sich zulassen</i>	327
4. Improvisation als Lebensprinzip	328
5. Die Herausforderung: der Alltag	331
5.1. Ideensammlung zur Implementierung im Alltag	332
10 UNBEGRENZTE AUSSICHT	337
Anmerkungen	346



EINFÜHRUNG

„Mensch, du hast die Kraft zu deiner Selbstbestimmung.“

Joseph Beuys

Die Präsenz-Methode richtet sich an alle, die ihren beruflichen oder privaten „Auftritt“ verbessern möchten und bereit sind, Veränderungen im Umgang mit sich selbst und anderen zuzulassen.

Die Wirkung eines Menschen auf andere wird beeinflusst von seinem Bewusstsein für die *Innere Haltung* und die Körperhaltung sowie von seiner Aufmerksamkeit für den konkreten Moment. Das Lenken unserer Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang lässt uns den gegenwärtigen Moment jederzeit bewußt erleben. Die drei genannten Faktoren beeinflussen sich gegenseitig. Die Präsenz-Methode setzt daher gezielt an diesen drei Themenfeldern an. Egal, mit welchem Sie sich befassen, Sie werden die beiden anderen Aspekte Ihres persönlichen Ausdrucks stets mitbearbeiten und -verändern.

Ich stelle meine eigene Erfahrung und mein methodisches Wissen zur Verfügung, damit alle, die dies wünschen, lernen können, in jedem einzelnen Moment und in jeder Situation präsent zu sein. Das setzt voraus, dass wir uns ins Bewusstsein heben, was wir *wie* tun. Zudem benötigen wir Techniken und Übungen auf körperlicher und mentaler Ebene, die den bewussten Umgang mit uns selbst fördern. Gleichzeitig gilt aber auch, dass der bewusste Umgang mit uns selbst eine Vorbedingung ist, um die Übungen richtig und mit Gewinn ausführen zu können. Präsenz ist also Ursache und Wirkung zugleich.

Die Aufmerksamkeit, die wir uns dabei schenken, ist eine Form der Wert-

schätzung. Durch die Arbeit an uns selbst freunden wir uns mit uns selbst an. Wenn wir uns selbst wertschätzender behandeln, werden uns auch andere wertschätzender begegnen.

Die Techniken und Übungen zur Herstellung von Präsenz fördern letztlich unsere Selbstbestimmung, was dazu führt, dass wir unser Leben selbst in die Hand nehmen, anstatt von äußeren Umständen oder unreflektierten eigenen Ansprüchen „ferngesteuert“ zu werden.

Präsenzschiulung ist Problemlösung – doch wie erkennen wir das Problem? Durch genaue Beobachtung. Um Gewohnheiten zu ändern, ist also unsere Beobachtungsgabe gefordert, gepaart mit Offenheit und spielerischer Lust, Beharrlichkeit und Phantasie. Das sind Eigenschaften, die im Tun wachsen, wie mich mein eigener Weg gelehrt hat.

Bei den Übungen handelt es sich um mehr als nur eine Sammlung unterschiedlicher Bausteine. Zum einen tauchen einige Übungen und Gedanken in variiertcr Form unter erweitertem Blickwinkel mehrfach auf, zum anderen liegt mir sehr daran, dass Sie zunehmend ein Grundverständnis für Ihr Instrumentarium entwickeln. Aus diesem Grund beschreibe ich sowohl die Übungen als auch deren Wirkungen sehr detailliert. So lernen Sie die entscheidenden Stellschrauben Ihres Körpers kennen.

Wichtige Erkenntnisse im Umgang mit sich selbst haben schon andere vor mir gewonnen und überprüft. Erfahrungen, die in mein Schaffen einfließen, stammen aus der Stimmbildung nach Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen, der Alexander-Technik und der Feldenkrais-Methode sowie aus Meditationsanleitungen. Viele Gedanken dieses Buches bauen auf bereits in der Antike formulierten Einsichten auf und sind insofern nicht allein mein Verdienst. Das vorliegende Lehrbuch ist auf dem fruchtbaren Humus wertvollen Wissens vieler Menschen herangereift. Mein Beitrag dazu besteht darin, die Anwendbarkeit im Alltag in den Fokus zu rücken.

Wie können Sie mit diesem Buch arbeiten?

Wenn Sie die Präsenz-Methode in ihren vielfältigen Zusammenhängen grundlegend verstehen und erlernen wollen, sollten Sie chronologisch, Kapitel für Kapitel, vorgehen. Wenn Sie sich für ein spezifisches Thema interessieren oder konkrete Situationen reflektieren oder vorbereiten wollen, gehen Sie gezielt zu diesen Aufgabenstellungen. Dabei helfen Ihnen die Querverweise in den Kapiteln und das ausführliche Inhaltsverzeichnis am

Anfang des Bandes. Egal, mit welchem Ziel Sie das Buch aufschlagen, ich empfehle Ihnen, zunächst die ersten beiden Kapitel „Präsenz“ und „Atmen“ zu lesen, denn sie vermitteln Basiswissen.

Die folgenden Kapitel greifen die Reihenfolge, in der wir unser Gegenüber wahrnehmen, auf. Im Kapitel „Körperliche Präsenz“ geht es um die Körperhaltung und das Herstellen von Präsenz in dem, was wir weitestgehend den Tag über tun: gehen, stehen und sitzen. Dabei wird die Wirkung dieser Vorgänge sowohl nach innen als auch nach außen betrachtet. Für das öffentliche Auftreten kommen noch weitere Aspekte wie Präsenz in Gesten und im Blickkontakt hinzu.

Da Körperhaltung und *Innere Haltung* sich gegenseitig beeinflussen, folgt auf das Kapitel „Körperliche Präsenz“ das Kapitel „Mentale Präsenz“. Selbstgesteuerte Veränderung ist ohne Bewusstsein nicht vorstellbar. Mentales Training, hilfreiche Gedanken und Übungen zum Verankern konstruktiver Vorstellungen können Sie darin unterstützen, mehr Gestaltungsspielraum zu erobern.

Nachdem wir einen Menschen erblickt haben, nehmen wir den Klang seiner Stimme wahr, der uns seine Stimmung verrät und zugleich die Stimmung im Raum erzeugt. Im Kapitel „Präsenz in der Stimme“ geht es daher um die wichtigsten Einflussfaktoren auf die Qualität der Stimme. Stimmübungen ermöglichen es Ihnen, Ihr Instrument kennenzulernen und feine Schwingungen und Schwingungsräume in sich zu entdecken und zu erleben. Außerdem trainieren Sie Ihr Zwerchfell und steigern über die erhöhte Sauerstoffzufuhr Ihre Energie.

Das Kapitel „Präsenz in der Sprache“ dient dazu, die sprachlichen Ausdrucksmittel zu verfeinern: Es werden drei wesentliche Einflussfaktoren auf die sprachliche Präsenz, hilfreiche Artikulationsübungen und die Fähigkeit, Informationen auf den Punkt zu bringen, erörtert.

Im Kapitel „Rhetorische Präsenz“ untersuche ich, wie Glaubwürdigkeit entsteht und welche Rolle dabei die Atmung und die Atempausen spielen. Der Aufbau von Redebeiträgen findet hier ebenso Raum wie die Frage, wie wir den Kontakt zu unserem Gegenüber aufrechterhalten.

Diese fünf Kapitel schärfen die Bewusstheit für körperliche, geistige, stimmliche, sprachliche und rhetorische Prozesse. Ich gehe darin auf feinste Details ein, denn erst das erfahrbare Detail ermöglicht es uns, Gewohnheiten zu verändern. Haben Sie diese Schritte vollzogen, steht Ihnen Ihr Körper als Resonanzraum bewusster zur Verfügung, und Sie können, was Sie sich erarbeitet haben, in unterschiedlichen Kommunikationssituationen praktizieren.

Im Kapitel „Präsenz in der Kommunikation“ befasse ich mich mit den ver-

schiedenen Grundhaltungen der Menschen, dem Bewusstsein für die Körpersprache und wichtigen Fertigkeiten für den Kommunikationsprozess. Außerdem können Sie sich mit siebzehn konkreten Situationen vertraut machen, die in meinen Seminaren und Coachings am häufigsten nachgefragt und untersucht werden. Die Ergebnisse stehen nun auch Ihnen zur Verfügung.

Alles, was die Präsenz-Methode vermittelt, hat mit der bewussten Sorge um sich selbst, oder anders ausgedrückt, mit Selbstführung zu tun. Im Kapitel „Präsenz in der Führung“ wird es genau darum gehen. Die Erfahrung, sich selbst führen zu können, befähigt dazu, auch andere besser zu führen, nicht zuletzt, weil man aus eigenem Erleben weiß, wie herausfordernd es ist, eigene Verhaltensweisen von Grund auf zu ändern.

Alle erwähnten Aspekte der Präsenz kommen der subjektiven Wahrnehmungsfähigkeit, dem persönlichen Gestaltungsspielraum und dem verantwortlichen Umgang mit sich selbst und anderen zugute. Meine Erfahrungen und Beobachtungen zeigen mir, dass wir uns jederzeit weiterentwickeln können, auch und gerade dann, wenn wir vermeinen, „fertig“ zu sein. Der amerikanische Komponist und Fluxuskünstler John Cage drückte es provokant so aus: „Ich bin, was ich werde.“ Und Heinrich von Kleist formulierte den Umgang mit sich selbst wie folgt: „Menschen, ... die in der Vollkommenheit unaufhörlich wachsen – o wie selig sind sie!“

Leben bedeutet Veränderung, und wir können gestaltend daran Anteil haben. Gestaltung ist Voraussetzung für Präsenz. In der Gestaltung entfaltet sich der spannende, selbstbestimmte, selbstbewusste Anteil unseres Erwachsenenlebens, den wir in der Regel nicht genügend ausschöpfen. Die Grundlagen hierfür sind uns Menschen gegeben, und wir dürfen sie auch nutzen.

Warum ist es gerade heute wichtig, sich der bewussten Selbstwahrnehmung zuzuwenden?

Wir leben in einer Zeit, in der sich immer mehr zunehmend schneller verändert. Das verunsichert, weil alle Lebensbereiche davon betroffen sind. Wenn Halt immer weniger im Außen, in verbindlichen Strukturen, zu finden ist, wird es umso notwendiger, ihn in sich selbst zu finden – indem man sich im eigenen Selbst spürbar verankert und sich somit in der Gegenwart verortet. Präsent sein bedeutet eben dies.

Gesellschaftliche Phänomene wie Zeitdruck, Beschleunigung und Verflüssigung von Strukturen, um nur einige Punkte zu nennen, sind systembedingt und müssen vor diesem Hintergrund betrachtet und verändert werden – wobei wir nicht aus den Augen verlieren sollten, dass auch Systeme von Menschen gemacht sind. Auf der individuellen Ebene gilt es, mit der

gegenwärtigen Situation umzugehen. Dazu ist es hilfreich, individuelle Lösungen zu finden, eine Haltung zu entwickeln.

Präsenz ist ein Gegenentwurf zum allgegenwärtigen Leistungs- und Zeitdruck. Es mag den einen oder die andere paradox anmuten, dass im Zustand der Präsenz sich die Leistungsfähigkeit erhöht, der Leidensdruck ab- und die Leichtigkeit zunimmt.

Im letzten Kapitel mit dem Titel „Unbegrenzte Aussicht“ gebe ich der Idee einer Gesellschaft präsenter Menschen Raum – Menschen, die mit sich selbst bewusster umgehen, folglich mehr Verantwortung für sich übernehmen und dies ganz natürlich auch auf ihr engeres und weiteres Umfeld übertragen. Ist dadurch gesellschaftlicher Wandel denkbar?

Die meisten meiner Klienten möchten souveräner auftreten können. Sie sind an ihrer Außenwirkung interessiert und entdecken im Verlauf des Coachings, dass Außen und Innen zusammengehören, dass auch ihre innere Einstellung, ihre Gedanken und Vorstellungen sowie ihr Körpergefühl ihre Ausstrahlung prägen.

Was ich den Menschen, mit denen ich arbeite, mit auf den Weg gebe – und was ich auch Ihnen in diesem Buch vermitteln möchte –, ist meine wesentlich durch Selbsterfahrung gewonnene Erkenntnis, die mein eigenes Leben grundlegend verändert hat: dass Körper und Geist eine Einheit bilden, in der das eine ohne das andere nicht gut funktionieren kann. In diesem Zusammenspiel kommt der Atmung eine zentrale Rolle zu.

Präsenz entsteht durch Achtsamkeit, deshalb schulen alle in diesem Buch beschriebenen Übungen diese Fähigkeit. Den Effekt von Achtsamkeitspraktiken haben verschiedene Wissenschaften untersucht. Zahlreiche Studien belegen, „dass Achtsamkeitspraktiken das Wachstum von integrativen Vernetzungen im Gehirn fördern“.¹ Das heißt, wenn unterschiedliche Bereiche „gleichzeitig differenziert und miteinander verbunden sind, sich also miteinander abstimmen und aufeinander einstellen können – dann entsteht das, was wir als Harmonie empfinden ... Liegt sie vor, so bündeln sich die Kräfte eines Systems, es ergibt sich das Erleben von Schwung und Energie und von Flexibilität.“²

Selbstbewusstsein entsteht, sobald wir uns mit unserem Körper verbinden und ihn bewusst bewohnen. Dann wächst unsere Ausstrahlung, und wir blühen auf. Präsenz ist für jede und jeden herstellbar; nicht nur auf der Bühne, sondern auch im Alltag, der so an Strahlkraft gewinnt. Präsenz wird auch auf Ihrem Weg zu erhöhter Lebensqualität in allen Lebensbereichen führen. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

Zu meinem Hintergrund

Wie jedes Kind liebte ich es, wahrgenommen zu werden: singend und rezipierend in einer Kindergruppe, später in einer Kindertheatergruppe, noch später als Klassen- und Schulsprecherin. Das Zutrauen in meine Fähigkeit, mich auszudrücken, wuchs wie von selbst mit jeder neuen Erfahrung.

Als Jugendliche saß ich dank meinem Deutschlehrer zudem oft gebannt im Theater. Mich faszinierte die Präsenz mancher Schauspieler, ohne es damals so benennen zu können. Das Bühnengeschehen empfand ich als wunderbar verdichtete Wirklichkeit, weit attraktiver als die belanglose Wirklichkeit des normalen Lebens jenseits der Bühne.

Als Konsequenz meiner Begeisterung wurde ich selbst Schauspielerin. Mittlerweile stehe ich seit mehr als einem Vierteljahrhundert auf der Bühne und stelle mich selbst, ausgerüstet mit einem Bündel Handwerkszeug, immer wieder aufs Neue der Herausforderung, präsent zu sein. Während meiner Ausbildung und der ersten Berufsjahre erfuhr ich, wie viel körperliche, geistige und seelische Arbeit sich hinter der so phantastisch leicht wirkenden Bühnenpräsenz verbirgt.

Auch dass Präsenz im keineswegs belanglosen „normalen Leben“ eine bedeutende Rolle spielt, wurde mir allmählich im Laufe meiner persönlichen Reifung klar. Präsenz wurde für mich zu einem Schlüsselwort.

Als sich der Theaterbetrieb mit meiner Vorstellung von Zusammenarbeit in künstlerischen Prozessen und mit meiner werdenden Familie nicht mehr gut vereinbaren ließ, entschied ich mich, frei zu arbeiten. Da ich nun auch als Managerin und Produzentin für mich sorgen musste, kam ich unweigerlich häufiger mit Menschen in Kontakt, für die sicheres Auftreten im Berufsalltag, zum Beispiel in der Wirtschaft oder Wissenschaft, essenziell ist. Immer wieder wurde ich aufgefordert, meine Kenntnisse und Techniken, vor allem aus dem Bereich öffentliches Sprechen und Körperhaltung, weiterzugeben, was ich gerne und überzeugend tat. Über die Jahre erwarb ich mir so durch praktische Erfahrung und Fortbildung die Qualifikation, neben meiner künstlerischen Tätigkeit als Coach, Beraterin und Seminarleiterin zu arbeiten. Beiden Tätigkeiten liegt Kreativität zugrunde. Nach und nach entwickelte sich so ein zweites berufliches Standbein.

In meinen „Learning-by-doing“-Lehrjahren habe ich beobachtet und ausprobiert und vieles für mich entdeckt. Beispielsweise Parallelen zwischen der Erarbeitung einer Theaterfigur und der Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Oder solch grundsätzliche Zusammenhänge wie die zwischen Kör-

perhaltung und *Innerer Haltung*. Auch die Qualität des Spielens lässt sich im Schiller'schen Sinn auf den persönlichen Umgang mit jedem Augenblick des Daseins übertragen: „Denn, um es endlich auf einmal herauszusagen, der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“³

Als Lehrende war es notwendig, das vielfältige Handwerkszeug der Schauspielerin zu reflektieren und mir Zusammenhänge bewusst zu machen, die ich zuvor lediglich intuitiv hergestellt hatte. Prozesse, mit denen ich mich als Schauspielerin über Jahre hinweg beschäftigt habe, sollen nach Möglichkeit in wenigen Stunden, Tagen oder Wochen in Gang gesetzt und wirksam werden. Vereinfachung und Reduktion auf zentrale Wirkmechanismen und auf für die Anwendung einprägsame Analogien sind gefragt. Ich nehme beispielsweise das Wort „Auftritt“ wörtlich und vermittele eine einfache Übung zum Spüren der Füße beim Auftreten. Folgendes habe ich in meiner Praxis erlebt:

Eine Klientin, die eine verantwortliche Position innehat, stieß an eine ihr unangenehme Grenze: In ihrem von Männern dominierten beruflichen Umfeld wurde sie zwar als Spezialistin geschätzt, hatte aber trotz gleicher Hierarchieebene das Gefühl, nicht genügend wahrgenommen zu werden. In der ersten Stunde gab ich ihr eine meiner Grundlagenübungen, jene zum Spüren der Füße, mit auf den Weg. Die nächste Stunde leitete sie, fast amüsiert, mit den Worten ein: „Frau Ehinger, Sie verändern ja mein Leben!“ Während einer Konferenz in München hatte sie die Übung sowohl in den Pausen als auch beim Stadtbummel ausprobiert, mit dem für sie selbst deutlich spürbaren Ergebnis, mehr Aufmerksamkeit zu bekommen.

Eines vor allem wurde mir in meiner Praxis als Coach deutlich: Die meisten Menschen nehmen ihren Körper im alltäglichen Tun viel zu wenig wahr, was zu einer Art Unwohl- und Unbefriedigtsein führt. Eine Kollegin brachte es nach einem gemeinsamen Seminar einmal auf den Punkt: „Die Menschen hungern nach Körperlichkeit.“⁴

Wenn wir unseren Körper nicht wahrnehmen, kann er uns nicht unterstützen. Dies ahnen viele, deshalb hegen und pflegen sie ihn mit Wellness, Fitnessstudio und Yoga. Der Körper findet dort Beachtung und seinen Raum. Doch nur selten wird die Körperwahrnehmung in den beruflichen und privaten Alltag übertragen. Das liegt unter anderem daran, dass zwar Techniken vermittelt werden, dabei aber leider grundsätzliches Wissen über den Körper und die Zusammenhänge von Körperhaltung, Atmung und *Innerer Haltung* zu kurz kommen. So nimmt es nicht wunder, dass es den meisten unmöglich ist, die Körpererfahrung in ihr tägliches Leben einzu-

betten. Es fehlt schlicht an praktikablem Wissen und an der Aufmerksamkeit für sich selbst im Alltag. Das ist der Punkt, an dem ich ansetze.

Arbeitsweise

Ich erkläre Zusammenhänge genau, damit Sie eigenständig agieren können. Während der vergangenen achtzehn Jahre konnte ich zusammen mit aufgeschlossenen Klienten die unterschiedlichsten Übungen entwickeln. Fast allen ist gemein, dass sie sich praktisch in den Berufsalltag integrieren lassen. Es sind Übungen, die leicht und weitestgehend unsichtbar und unhörbar durchgeführt werden können. Zum Teil sind es einfache Maßnahmen, die jedoch eine große Wirkung, zumindest für den Moment, erzielen. Und besteht unser Leben nicht schlicht aus einzelnen Momenten?

Wäre ich im Vorstand eines Unternehmens, würde ich alles daransetzen, dass die tägliche Arbeitsplatzsituation mehr Spielraum für Bewegung und Sammlung zulässt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter würden meiner Erfahrung nach in die Lage versetzt, selbstverantwortlicher, engagierter und inspirierter zu handeln.

Als Coach und hier als Buchautorin ist es also meine Aufgabe, Ihnen neben dem Verständnis für Ihren Körper vor allem praktikable Übungen an die Hand zu geben. Inwieweit Gedanken oder Übungen dazu beitragen, Ihren persönlichen Spielraum zu erweitern, hängt maßgeblich von ihrer konsequenten Umsetzung in der Praxis ab. Es gibt so viele wunderbare Erkenntnisse – doch leben wir auch danach?

Was ich mir als Schauspielerinnen erarbeitet habe, ist die Fähigkeit, mir fremde Gedanken und Bewegungen anzueignen. Bühnenkünstler sind zunächst Aneignungsspezialisten. Sie lernen fremde Texte, Partituren, Bewegungsabläufe auswendig. Dies erfordert Präzision, Einfühlungsvermögen und Beharrlichkeit, aber natürlich auch Kreativität, um das Erlernte so weiterzuentwickeln und lebendig werden zu lassen, dass es zu Eigenem wird.

Es ist dieser Aneignungsprozess, der es ermöglicht, fremde Gedankengänge und neue Bewegungsmöglichkeiten mit sich selbst, dem eigenen Körper und Geist, in Verbindung zu bringen und auf diese Weise in das eigene Repertoire einfließen zu lassen. Das ist Handwerk. Die Präsenz-Methode gibt Anleitungen zu verschiedenen Aneignungsverfahren.

Als Praktikerin – Schauspielerinnen und Performerinnen verstehe ich wesentlich als Praxis – eigne ich mir mein Wissen überwiegend durch konkrete Erfahrungen an. Dieses Wissen überprüfe ich immer wieder in meinem Alltag

und in meiner Arbeit, indem ich es anwende und weitergebe. Jedes Seminar, jedes Coaching, jedes Gegenüber erweitert oder modifiziert dieses Wissen. Es ist ein steter Prozess. Deshalb bin ich all jenen dankbar, die sich mir auf ihrem Weg zu mehr Präsenz anvertraut haben. Ich habe durch das gemeinsame Untersuchen von beruflichen Situationen viel von ihnen gelernt. Letztendlich kam die Anregung, meine Erfahrung und mein Wissen schriftlich niederzulegen, von Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Seminare. Ihr ausgesprochen positives Feedback bestärkte mich in meiner Einschätzung, wie ungemein wichtig die Wahrnehmung und Wertschätzung des Körpers im Alltag ist und dass ich dazu Wesentliches beitragen kann.

Sie sollten dieses Buch als durchaus vorläufiges Ergebnis meiner Erfahrungen und praktischen Studien lesen, welches Ihnen als Anregung und Leitfaden dienen soll, die Inhalte und Übungen in Ihr Leben zu integrieren, sie nach Ihren Erfahrungen zu verfeinern oder auf Ihr Erleben abzustimmen – sie als Hilfe zur Selbsthilfe zu nutzen. Ich bitte Sie, Ihre Erfahrungen mit dem, was Sie lesen und ausprobieren, zu verknüpfen und Ihren Werkzeugkasten zu erweitern. Anhand des hier versammelten Materials wird es Ihnen möglich sein, selbstständig an sich zu arbeiten, Ihre Erfahrungen immer weiter zu vertiefen oder sich einfach auf eine bestimmte Aufgabenstellung vorzubereiten.

Wissen bleibt letztlich ohne Nutzen, fließt es nicht ins Tun zurück. Johann Wolfgang Goethe hat dies treffend formuliert: „Es ist nicht genug, zu wissen, man muss es auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss es auch tun.“ In diesem Sinne möchte ich Sie einladen, die Qualität von Präsenz für sich zu entdecken und Ihrem Körper den Genuss zu gönnen, der aus der Anwendung des Verstandenen resultiert.



KAPITEL *1*

Theater

Ins Licht treten
Die Treffbaren, die Erfreubaren
Die Änderbaren.

Bertolt Brecht

Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen;
Mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen;
Der Augenblick ist mein, und nehm ich den in acht,
So ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Andreas Gryphius

1 PRÄSENZ

„Du tanzt nicht, um auf die andere Seite der Tanzfläche zu kommen.“

Alan Watts

In der Tanzbewegung lassen Sie sich auf das Zusammenspiel mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner und der Musik ein. Gelingt das Zusammenspiel, gehen Sie darin auf. Die Wendung „In-einer-Sache-Aufgehen“ birgt einen tieferen Sinn in sich: Besagt sie nicht, dass man gerade dadurch aufzublühen hoffen darf, dass man sich einem Vorgang ganz hingibt? Sollten Sie indes mit Ihren Gedanken woanders sein, beim Gespräch mit einem Geschäftspartner oder bei anderen wichtigen oder weniger wichtigen Belangen Ihres Lebens, sei es in der Zukunft oder der Vergangenheit, wird der Tanz für Sie zu einer leeren Bewegung, in der Sie bloß die Tanzfläche überqueren. Sie tanzen „mechanisch“, das heißt unbeseelt, oder kommen aus dem Rhythmus. Sowohl für Sie wie für Ihren Partner gerät der Tanz zur holprigen Pflichtübung statt zum freudvollen Miteinander. Genießen können Sie den Tanz nur, wenn Sie präsent sind, wenn Sie sich ihm wach hingeben.

Präsent sein – wer möchte das nicht? Ist es nicht der tiefe Wunsch eines jeden, gesehen zu werden, Anerkennung zu finden, zu wirken und dem Leben dadurch einen Sinn zu verleihen? Klingen in dem Wort „Präsenz“ nicht auch die Vorstellung und die Sehnsucht an, das eigene, einzigartige Leben präsent, also möglichst gegenwärtig, zu erleben?

Weitere Fragen, denen ich begegne, lauten: Ist Präsenz etwas, das man hat oder nicht hat? Ist Präsenz eine Frage des Persönlichkeitstyps, etwas

Angeborenes oder gar Ererbtes? Dahinter steckt die eigentliche Frage: Kann man für seine Präsenz oder seine „Ausstrahlung“ etwas tun, oder ist alle Mühe vergeblich?

Präsenz erweist sich als ein Phänomen mit zwei Gesichtern. Sie beeinflusst sowohl Ihre Selbstwahrnehmung als auch die Wahrnehmung Ihrer Person durch Dritte, Ihr inneres Erleben ebenso wie Ihr äußeres Wirken, was schlicht bedeutet, dass beides, das Wahrnehmen wie das Wahrgenommenwerden, unmittelbar miteinander zusammenhängt. Und dieser Zusammenhang erschließt und verheißt uns das Wesentliche der Präsenz: ihre Herstellbarkeit.

1. Sein oder Nichtsein – das ist hier die Frage

Der Begriff „Präsenz“ leitet sich aus dem lateinischen *praesentia* ab, was Gegenwart, Anwesenheit und auch Wirkung bedeutet. Das ins Deutsche entlehnte Wort Präsenz lässt sich als Anwesenheit, Gegenwärtigsein oder umfassender als räumliches, zeitliches, körperliches und geistiges Zugegensein definieren. Präsenz und Präsentsein werden im Buch synonym verwendet.

„Hat“ eine Person Präsenz, eignet ihrem Auftreten ein gewisses Etwas, das andere gleichsam als „verstärktes Anwesendsein“ empfinden. Präsent zu sein heißt, hundertprozentig anwesend, in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu sein, kurzum: *zu sein!*

Präsenz ist keine Eigenschaft, sie ist ein Zustand, jedoch nicht dauerhaft, sondern temporär.

Wie kann es uns ganz bewusst gelingen, in der Gegenwart zu sein, zumal wir doch glauben, automatisch in ihr zu verweilen? Vertrauen wir überhaupt unserem Sein? Im Englischen bedeutet *present* sowohl Gegenwart als auch Geschenk. Können wir uns selbst als „Geschenk“, als eine Bereicherung begreifen? Ich erlebe immer wieder, dass Rednerinnen und Redner sich auf die Vermittlung von Inhalten stürzen, weil sie sich selbst zu wenig vertrauen. Sie gönnen es sich nicht mehr, frei zu atmen, und sind weit davon entfernt, sich als „Geschenk“ wahrnehmen zu können.

Versetzen Sie sich bitte in die Beobachterrolle: Was nehmen Sie als Erstes bei Ihrem Gegenüber wahr? Sind es nicht die körperliche Gestalt (Körperhaltung, Gesichtsausdruck, gegebenenfalls Geruch) und der Klang der Stimme, bevor das, was gesagt wird, ins Bewusstsein dringt?

Sie können das ganz einfach überprüfen, indem Sie sich beispielsweise an Ihr letztes Meeting oder Ihre letzte Konferenz erinnern. Welche Teilnehmerin, welcher Teilnehmer kommt Ihnen in den Sinn? Wer war „präsent“ und vor allem wodurch? Es kann durchaus sein, dass diese Person inhaltlich nicht viel zu sagen hatte, aber trotzdem durch ihre Art, nonverbal und verbal zu kommunizieren, überzeugend auf Sie wirkte. Das ist möglich, weil körperliche Präsenz von Inhalten unabhängig ist.

Den König spielen die anderen, heißt es im Theater. Das bedeutet, dass die Wirkung eines Menschen nicht nur von ihm allein abhängt, sondern auch von den Reaktionen anderer. Wir empfinden seine Präsenz unterschiedlich, je nach unserem Erfahrungshintergrund. Das Geheimnis um die spezifische Präsenz eines Menschen wird sich letztlich nie ganz lüften lassen. Offensichtlich gibt es aber Menschen, die bei vielen eine ähnliche Resonanz auslösen. Warum?

2. Die drei Säulen der Überzeugungskraft

Interessanterweise bereiten sich die meisten auf Präsentationen oder andere Redebeiträge in der Regel inhaltlich, methodisch und strategisch vor. Denn aufgrund unserer Erziehung und Bildung sind wir stark auf Inhalte und Wissensvermittlung fixiert. Dabei ruht die Überzeugungsfähigkeit auf drei Säulen: auf der körperlichen und stimmlichen Präsenz und auf den Inhalten. Genau in dieser Reihenfolge werden wir wahrgenommen.

Zuerst gerät die körperliche Erscheinung, die körperliche Präsenz, in den Blick: die Haltung, ob jemand frei oder unfrei atmet und sich bewegt, außerdem, wie er oder sie den Anwesenden begegnet und nonverbal mit ihnen kommuniziert. Die Kleidung gehört ebenfalls dazu und kann unterstützend wirken. Auch die Weise, wie die Person den Raum betritt, ist beredt und erzählt etwas über ihren Umgang mit Zeit und Raum. Wird der Augenblick wertgeschätzt, indem Sie ihn bewusst erleben, sind Sie zeitlich präsent; schließt dieses Gewahrsein den Raum mit ein, entsteht zugleich Präsenz im Raum. Sie treten in Beziehung mit dem Raum und den Anwesenden. Natürlich erleben Sie all dies im Augenblick Ihres Auftritts nicht getrennt voneinander. Es handelt sich bei Zeit, Körper und Raum um Aspekte von Präsenz, die wir alle immerzu unbewusst wahrnehmen, und um Anknüpfungspunkte, durch welche wir Präsenz bewusst herstellen können.

Körperliche Präsenz erzeugt eine Atmosphäre. Sobald die Stimme erklingt, entsteht eine spezifische Stimmung. Zuletzt folgt die Aufmerksamkeit der Zuhörenden dem Inhalt. Erst wenn eine Person uns stimmig erscheint, vertrauen wir auch ihren Worten. Andernfalls neigen wir leicht dazu, die mitgeteilten Inhalte unreflektiert abzulehnen oder in Frage zu stellen.

3. Wer sich selbst wahrnimmt, wird wahrgenommen

So lautet meine zentrale Arbeitsthese, die auf den Erkenntnissen beruht, die ich im Laufe meiner Tätigkeit sowohl als SchauspielerIn wie auch als Coach gewonnen habe. Präsenz basiert auf Selbstwahrnehmung. Selbstwahrnehmung ist aber auch das Ergebnis von Präsenz.

Wenn wir uns selbst Aufmerksamkeit schenken, das heißt mit unseren Sinnen – Spüren, Sehen, Hören, Riechen und Schmecken – wahrnehmen, was wir tun, kommen wir geradewegs in der Gegenwart an. Das bleibt nach außen hin nicht verborgen. Innere Präsenz ist Voraussetzung für äußere – öffentliche – Präsenz.

Zur Herstellung von körperlicher und stimmlicher Präsenz eignet sich aus meiner Erfahrung insbesondere das Spüren. Vielleicht kennen Sie folgende Situation: Von einem Termin zum nächsten eilend, sind wir häufig in Gedanken mit allerlei Dingen beschäftigt, die in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegen. So kann es geschehen, dass wir anderen, die uns dabei beobachten, wie „abwesend“ vorkommen. Würden wir in solchen Momenten uns selbst wahrnehmen, nämlich spüren, wie wir gehen, so würden sich unsere Körperhaltung, Muskelspannung und unser Wohlfühl verändern. Es entginge uns nicht, wie der Boden unseren Füßen Halt gibt und wie sich, wenn wir dessen gewahr werden, die Wirbelsäule von selbst entspannt aufrichtet. Wir würden uns wohler fühlen, und im Auge des Betrachters wären wir selbstbewusst und präsent. Bewusst zu gehen schließt im Übrigen das Denken nicht aus, wovon im Kapitel „Körperliche Präsenz“ eingehend die Rede sein wird.

Präsenz ist herstellbar im Zusammenspiel von Selbstbewusstsein und bewusstem Umgang mit uns selbst im Alltag. Praktisch bedeutet dies: Wir suchen in jeder Situation konkrete Kontaktpunkte, die wir spüren können und die uns Halt geben, um in diesem Gehaltenwerden das Gegenwärtigsein entspannter zu erleben.

4. Ein kleines Experiment zum Einstieg

Wenn Sie Lust haben, probieren Sie es gleich aus: Während Sie lesen, nehmen Sie bitte den Kontakt mit der Sitzfläche, Rückenlehne oder der Auflagefläche im Liegen wahr. An welchen Stellen spüren Sie ihn? Spüren Sie auch Ihr Gewicht? Was geschieht, wenn Sie Ihr Gewicht bewusst an die Unterlage abgeben? Wie macht sich das bemerkbar? Entspannen Sie sich? Atmen Sie auf? Bemerken Sie möglicherweise eine Anspannung in den Schultern oder im Kiefergelenk, die sich nun lösen kann? Verändert sich Ihre *Innere Haltung*, während Sie weiterlesen und sich gleichzeitig weiterhin im Kontakt mit der Sitz- oder Liegefläche körperlich wahrnehmen? Kann es sein, dass Sie sich selbst lesend wahrnehmen und zugleich den Inhalt des Buches, statt – wie zuvor – diesen allein?

Mit jedem der fünf Sinne lässt sich ein solches Experiment durchführen, und immer erbringt es das nämliche Resultat: Sobald Sie ganz in der Gegenwart angelangt sind, innere und äußere Vorgänge gleichermaßen wahrnehmen, stellen sich identische körperliche Folgen ein:

Der Muskeltonus verändert sich. Dies gilt auch für das Zwerchfell – den wichtigsten Muskel für die Atembewegung –, wodurch die Atmung sich vertieft. Das freiere Atmen führt dazu, dass Sie sich besser mit Sauerstoff versorgen und dadurch mehr Energie zur Verfügung haben. Sie werden sich wohler fühlen. Auch Ihre Konzentration, Ihre Aufnahme- und Verarbeitungskapazität nehmen zu. Das gestiegene allgemeine Wohlbefinden wirkt sich zudem positiv auf Ihr Immunsystem aus.

Das Herstellen von Präsenz bedarf der Aufmerksamkeit, gerade bei alltäglichen Vorgängen, und je öfter Sie sich darin üben, desto mehr wird sich Ihre Achtsamkeit verfeinern.

5. Präsent sein

Präsentsein beschreibe ich gerne als eine spezifische, außerordentlich erstrebenswerte Lebensqualität. Ich habe die Qualität von Präsenz als SchauspielerIn auf der Bühne kennen und schätzen gelernt. Bühnenkünstler sind Spezialisten im Herstellen von Präsenz. Das ist unser Handwerk. Auf der Bühne geht es darum, Vorgänge, egal zum wievielten Mal, immer wieder

neu zu erleben und zum Erlebnis werden zu lassen, sich ganz wach dem Augenblick hinzugeben.

Erleben heißt hier, das Spiel, das aus Verabredungen besteht, zu beleben, es sich jedes Mal von Neuem entwickeln zu lassen, anstatt an einer bestimmten einstudierten Weise mechanisch festzuhalten. Es bedeutet, im Fluss zu bleiben, offen, berührbar zu sein – bewegt zu werden und zu bewegen, im und durch den eigenen Rhythmus.

Präsenz ist kein Effekt. Präsenz ist Ursache und Wirkung zugleich.

Der französische Dichter Jean Genet zeigt in seinem Essay „Der Seiltänzer“ eindrucksvoll, dass starke Bühnenpräsenz nichts ist, worüber man permanent verfügt. Der Seiltänzer glänzt im Licht und tanzt auf dem Seil, in einem besonderen Moment, auf den er sich jahrelang mental und physisch vorbereitet hat. Im Alltag taucht er ein in die Masse der Menschen, wird unsichtbar. Dieses Phänomen des Glänzens und Verblässens kennen viele Bühnenkünstler und Personen des öffentlichen Lebens. Wir können nicht immer glänzen. Aber wenn wir glänzen wollen, wissen und spüren wir, wie wir uns dafür präparieren und uns während unseres Auftritts fokussieren können.

Es gibt, abhängig von der Situation, in der wir uns befinden, unterschiedliche Arten von Präsenz. Wir können zwischen öffentlicher Präsenz und privatem Präsentsein differenzieren. Letzteres, sei es zu Hause oder auf unseren Wegen, heißt, das, womit wir uns gerade beschäftigen, bewusst zu tun, körperlich und geistig zugegen zu sein. Öffentliche Präsenz hingegen schließt weitere Bezugspunkte mit ein: den bewussten Umgang mit dem jeweiligen Raum, den Teilnehmenden und der Rolle, die wir in einer bestimmten Situation einnehmen. Dies erfordert zusätzliche physische und mentale Präsenz. Daher ist es verständlich, dass öffentliche Präsenz nicht ununterbrochen leistbar ist – doch können solche Auftritte zu den Glanzpunkten im Leben zählen.

6. Das offenbare Geheimnis: der Atem

In Goethes „Märchen von der grünen Schlange und der schönen Lilie“ fragt der goldene König: „Welches ist das wichtigste Geheimnis?“ „Das Offenbare“, bekommt er zur Antwort.

Liegt das, was uns maßgeblich beeinflusst und bewegt, vielleicht offen vor uns und wir nehmen es nur nicht wahr? Vielleicht, weil es zu selbstverständlich ist? Hier rühren wir an das so geheime wie offenbare Zentrum der Präsenz – die Atmung. Sie ist eine Lebensfunktion, die wir willentlich beeinflussen können. Meist jedoch vollzieht sie sich unbewusst. Häufig nehmen wir die Atembewegung erst dann wahr, wenn wir in Bedrängnis geraten: etwa wenn wir außer Atem sind, das Gefühl haben, keine Luft mehr zu bekommen, oder wenn wir einen langen Atem benötigen.

Alle Kommunikationsprozesse, die Entfaltung der Persönlichkeit mit all ihren körpersprachlichen, stimmlichen und sprachlichen Ausdrucksfähigkeiten sowie die Fähigkeit, sich in Stresssituationen schnell wieder zu beruhigen, wieder *runterzukommen*, wie man sagt, werden vom Atemvorgang getragen. Um ihn bewusst für unsere Unterstützung und Entfaltung zu nutzen, müssen wir uns ihn und seine Bedeutung für unser Leben vergegenwärtigen. Das bedeutet: Wenn wir der Atembewegung mehr Raum in uns geben, kann sich auch unsere Persönlichkeit von innen heraus weiter entfalten. Außerdem hilft uns die bewusste Wahrnehmung der Einatemungsbewegung, uns zu zentrieren – eben präsent zu sein.

Bedauerlicherweise ist das Bewusstsein für den gesunden Atemvorgang in unserer Kultur nach wie vor kaum ausgeprägt. Das nächste Kapitel gibt deshalb einen grundlegenden Einblick in diesen für unser Dasein so wichtigen Prozess.

7. Die spezifische Qualität von Präsenz

Was bedeutet Präsentsein konkret für unser Leben? Wenn Sie sich folgende Qualitätsmerkmale vergegenwärtigen, werden Sie erahnen können, welche Lebensqualität Präsenz ermöglicht. Hierzu zählen:

- Sich einer oder mehreren Tätigkeiten bewusst widmen
- Körperlich und geistig gegenwärtig sein
- Aufmerksamkeit, Wachheit
- Muskuläre Wohlspannung

- Frei fließende Atmung
- Im eigenen Rhythmus sein
- Optimale Energie
- Gut bei sich sein
- Sammlung, Konzentration
- Gute Wahrnehmungsfähigkeit
- Gute Aufnahmefähigkeit und Offenheit
- Selbstbestimmt agieren und wirken
- Wohlgefühl
- Zufriedenheit
- Souveränität
- Sich seiner selbst bewusst sein

Die aufgezählten Merkmale beeinflussen sowohl das persönliche Befinden wie auch das Kommunikationsverhalten und somit die Wirkung auf andere.

Was davon zunächst vielleicht noch abstrakt anmutet, wird durch die Übungen in diesem Buch sinnlich nachvollziehbar werden.

8. Das Gegenteil von Präsenz

Was sind die spezifischen Erkennungsmerkmale des Gegenteils von Präsenz? Vom Begriff her ist es die Absenz, also die Abwesenheit. Jemand ist zugleich da und nicht da, zwar körperlich anwesend, aber geistig woanders; oder jemand ist geistig anwesend, im Körper aber kaum gegenwärtig. In der folgenden Aufstellung finden Sie das jeweilige Gegenteil der oben aufgelisteten

teten Merkmale von Präsenz. Lesen Sie sie genau durch, und fragen Sie sich, welchen Zustand diese Symptome charakterisieren:

- Eine oder mehrere Tätigkeiten unbewusst oder nicht ausreichend bewusst ausführen
- Nicht ganz gegenwärtig sein: der Vergangenheit anhaften oder sich in der Zukunft aufhalten
- Geteilte Aufmerksamkeit, Unruhe, Zerstreuung
- Muskuläre Unter- oder Überspannung
- Blockierte Atmung
- Verlust des eigenen Rhythmus
- Energieverlust
- Nicht gut bei sich sein, das heißt zu sehr mit Vergangenem und Zukünftigem beschäftigt sein
- Fahrigkeit, Nervosität
- Beschränkte Wahrnehmungsfähigkeit
- Eingeschränkte Aufnahmefähigkeit
- Fremdbestimmt agieren und wirken
- Unwohlsein
- Unzufriedenheit
- Unsicherheit
- Unbewusstheit

Wenn Sie diese Eigenschaften auf sich wirken lassen, kommen Sie vermutlich schnell auf einen gängigen Begriff: „Stress“.⁵

„Der Ausdruck ‚Stress‘ dient als Sammelbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Einzelphänomene, für die ein Zustand erhöhter Aktivierung des Organismus (verbunden mit einer Steigerung des emotionalen Erregungsniveaus) kennzeichnend ist.“⁶

Disstress, sogenannter negativer Stress, entsteht in der Regel durch Mehrfachbelastung – wenn wir verschiedene Dinge gleichzeitig erledigen oder in Gedanken bewältigen wollen – und das daraus resultierende Gefühl der Überforderung. Überfordert sind wir auch, wenn wir gesundheitlich geschwächt sind und uns trotzdem Leistung abverlangen. Mental verursachter Stress schlägt sich in psychischen und psychosomatischen Symptomen nieder. Es gibt auch durch Unterforderung bedingten Stress. Dann leiden unsere körperlichen und geistigen Fähigkeiten, und unsere Wahrnehmungsfähigkeit ist beeinträchtigt. Stress wirft uns aus der Balance, macht uns nervös und reizbar. Wir fühlen uns fremdbestimmt oder „ferngesteuert“. Bei langanhaltendem Stress kann es zu einem Burnout-Syndrom kommen.

Bei Stress ändert sich augenblicklich die Qualität unserer Atmung. Die Atemmuskulatur wird gehemmt. Dadurch atmen wir nicht mehr tief ein und aus, sondern flach und hektisch. Ein Gefühl von Enge und Bedrängnis entsteht, wie ein Würgegriff.

9. Präsenz – ein Gegenentwurf

Stress hat man nicht einfach, sondern man macht ihn sich weitgehend selbst oder lässt ihn zu. Ebenso wenig „hat“ man Präsenz, man stellt sie vielmehr her. Wenn ich mir ansehe, wie positiver Stress, also Eustress, definiert wird, erkenne ich deutliche Überschneidungen mit der Wirkung von Präsenz:

„Eustress ist eine notwendige Aktivierung des Organismus in Form einer günstigen, gesundheitsfördernden Belastung, die den Menschen zur Nutzung seiner Energien führt und damit auch eine Weiterentwicklung eigener Fähigkeiten ermöglicht; Eustress kann eine leistungsstimulierende Funktion haben und dadurch als mobilisierender Faktor wirken.“⁷

Als Ursachen für Eustress werden häufig Verliebtheit, eine ausgesprochen erfreuliche Nachricht oder auch inspirierende Arbeit genannt. Wenn wir Präsenz herstellen, kommen wir in den Genuss ihrer im Vorangehenden

aufgezählten Qualitäten. Man kann daher sagen, dass Präsenz auch der Stressprävention und -intervention dient und durchaus als eine Art Heilmittel verstanden werden kann. Präsenz ist die Verbundenheit von Körper und Geist in allen Lebenslagen im Hier und Jetzt – als Voraussetzung für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben in Verbundenheit mit dem Leben anderer. Wir müssen nicht gleich verliebt sein, um uns sehr wohl in unserer Haut zu fühlen. Wir sind inspiriert, wenn wir in jedem Augenblick unsere natürliche Atembewegung zulassen und wahrnehmen.

Präsentsein ermöglicht es uns, aus stresserzeugenden Situationen und Lebenseinstellungen bewusst auszusteigen beziehungsweise Disstress in Eustress zu verwandeln. Dies ist ein wichtiger und auch überraschender Aspekt von Präsenz, der den meisten nicht bewusst ist und deshalb auch nicht bewusst genutzt werden kann.

Folgende kleine Geschichte verdeutlicht, welcher Herausforderung wir uns stellen, wenn wir präsent sein wollen:

„Die Schüler fragten den Rabbi, was das Geheimnis seiner Weisheit sei. Darauf antwortete er ihnen: ‚Wenn ich sitze, sitze ich; wenn ich stehe, stehe ich; wenn ich gehe, gehe ich.‘ Die Schüler sahen sich betreten an und meinten, sie hätten nicht recht verstanden. Also fragten sie erneut: ‚Was ist das Geheimnis deiner Weisheit?‘

Er aber sagte: ‚Wenn ich sitze, sitze ich; wenn ich stehe, stehe ich; wenn ich gehe, gehe ich.‘ Da wurden die Schüler ungehalten und erwiderten: ‚Meister, was du sagst, das tun wir auch, aber wir sind weit entfernt von deiner Weisheit.‘ Da schüttelte der Rabbi lächelnd den Kopf. ‚Nein,‘ sagte er, ‚wenn ihr sitzt, seid ihr schon aufgestanden; wenn ihr steht, seid ihr schon losgegangen; wenn ihr geht, seid ihr schon angekommen.‘“⁸

Präsent ist, wer präsent ist. Wer präsent ist, wirkt präsent.

Lüften Sie das Geheimnis des Rabbi, indem Sie Stück für Stück lernen, wie Sie Präsenz herstellen können.



KAPITEL 2

„Die Luft webt das All, der Atem webt den Menschen.“

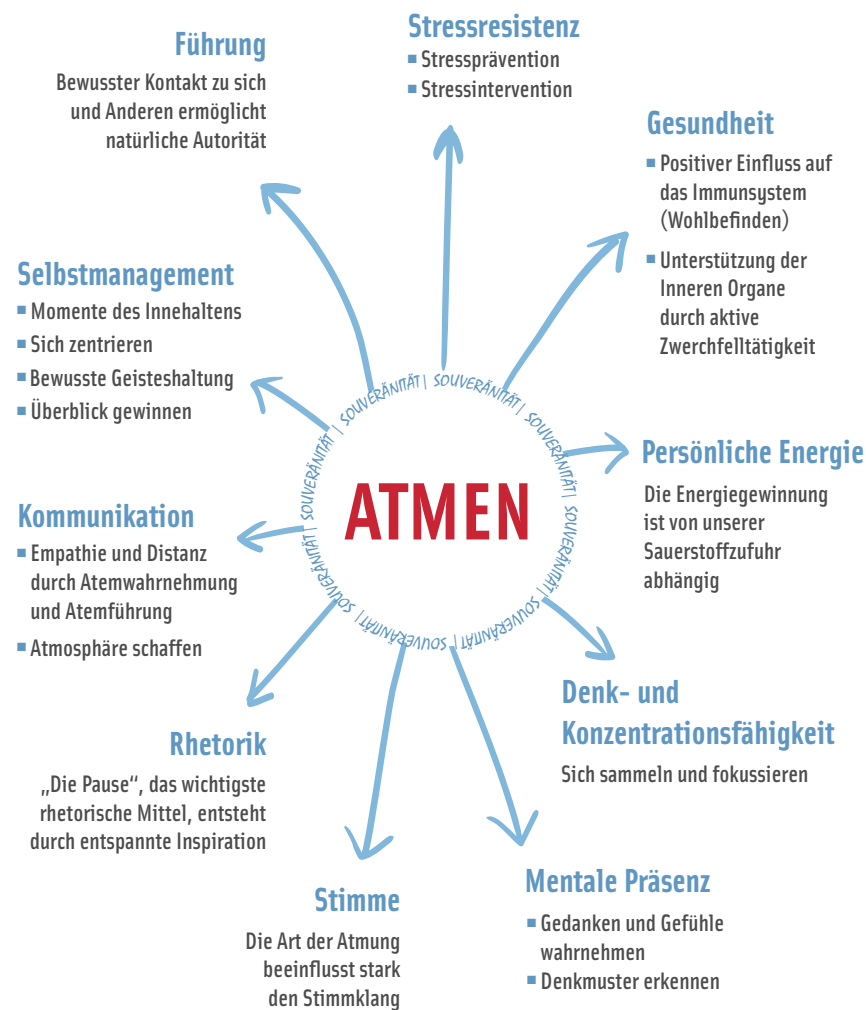
Upanishad, Atharva-Veda

2 ATMEN

„Der Atem ist der Regler aller Dinge.“
Indisches Sprichwort

Eine befreundete Schauspielerin und Stimmtherapeutin war erstaunt, als ich ihr erzählte, dass ich ein Buch über Präsenz schreibe, in welchem der Atem eine zentrale Rolle spielt: „Ist denn über das Atmen nicht schon alles gesagt?“ Ich schätze sie sehr, umso mehr beschäftigte mich ihre Frage längere Zeit.

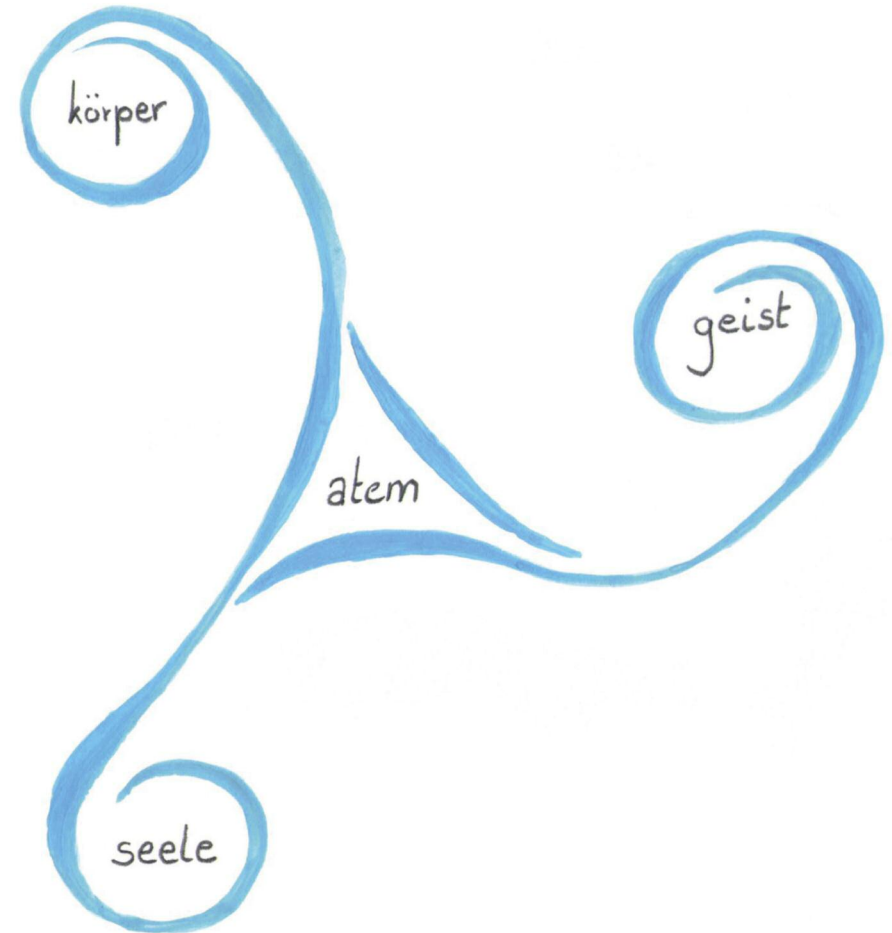
„Ja und Nein“, antworte ich heute. Über das Atmen ist in der Tat in Fachkreisen und in der Fachliteratur das Wesentliche bekannt. Dies gilt sowohl für die Atem- und Stimmtherapie, die Stimmbildung, als auch für verschiedene Körpertherapien. Und natürlich ist die weltweit am meisten verbreitete Meditationspraxis seit über 2500 Jahren die der Achtsamkeit auf den Atem. Es bedarf meiner Erfahrung nach jedoch zusätzlicher Brücken, um das wertvolle Wissen der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen. Wir alle haben, bewusst oder unbewusst, eine Vorstellung vom Atemgeschehen. Sie bestimmt die Art und Weise, wie wir atmen – und somit, wie wir leben und wirken. Meine Leser werden von der Reichweite des Atems erfahren, können körperliche Erfahrungen sammeln und diese im Alltag verankern. Dann wird es jedem möglich sein, durch die bewusste Verbindung mit sich selbst seiner selbst bewusster zu werden und aus der gewonnenen Selbstsicherheit die Verbindung zu anderen selbstbewusst herzustellen.



Mit dem ersten Einatmen beginnt unser Leben außerhalb des Mutterleibs, und mit der letzten Ausatmung geht es zu Ende. Dazwischen liegt die endliche Spanne der Lebenszeit. Atem ist Leben – ist Bewegung – ist Rhythmus.

Ohne Nahrung kann der menschliche Körper mehrere Wochen, ohne Wasser lediglich drei Tage leben. Setzt die Atmung fünf Minuten aus, stirbt der Mensch. Dies wissen die meisten. Über das lebenswichtige Molekül Sauerstoff und seine Aufnahme machen wir uns aber kaum Gedanken. Wir atmen eben. Dabei spielt der Atem noch eine weit über die Funktion der Zellversorgung mit Sauerstoff hinausgehende Rolle. Er bewegt uns innerlich. Und es ist die Art des Atmens, welche uns nonverbal Auskunft über Emotionen gibt. Somit sind wir über das Atmen auch miteinander im Austausch. Über den Atem haben wir aber auch einen direkten Zugang zu eigenen Emotionen. Denn beim Atmen stehen körperliche, seelische und geistige Vorgänge in ständiger Wechselbeziehung, wie ein schwingendes Band, welches Leib, Seele und Geist verbindet. Diese Verbindung sowohl mit sich selbst als auch mit anderen ist über den Atem erfahrbar. In der Anwendung heißt dies, dass wir die Atmung bei allen Aufgaben und in unterschiedlichen Situationen bewusst als stützenden Grund zu erleben versuchen. Wie dies geht, werden Sie Stück für Stück in diesem Buch entdecken.

In diesem Kapitel schaffen wir Grundlagen, indem wir die Physiologie des Atemvorgangs betrachten und dieses Wissen insbesondere für die Stressregulation und -prävention fruchtbar machen. Es geht mir darum, die Verbindung zwischen der Atmung und seelischen und geistigen Prozessen ins Bewusstsein zu heben und im Hinblick auf praktische Anwendungen zu beleuchten. Diese Prozesse finden häufig unbewusst statt, aber wenn sie uns bewusst werden, können wir sie uns zunutze machen. Ich verwende in diesem Zusammenhang so vieldeutige und schwer definierbare Begriffe wie Seele und Geist, Begriffe, die seit Jahrtausenden in vielen Disziplinen und auch interdisziplinär erforscht und diskutiert werden. Da es mir unmöglich ist, sie zu definieren, lasse ich sie in ihrer Vieldeutigkeit und Größe schillern und konzentriere mich darauf, Bezüge zum Vorgang der Atmung herauszuarbeiten.



Von nun an finden Sie in diesem Buch die keltische Triskele. Sie dient als Symbol für „Übung“ und soll Sie daran erinnern, dass alle Übungen, dank der Wechselwirkung, auf mehreren Ebenen wirken werden. Wenn Sie beispielsweise eine Atemübung machen, wird diese Einfluss auf Ihren Körper, auf Ihre emotionale Befindlichkeit und auf Ihre geistige Beweglichkeit haben. Die Triskele erzählt die Geschichte der Vorwärtsbewegung im Leben. Sie symbolisiert persönliche und menschliche Entwicklung sowie spirituelles Wachstum.

1. Körper

„Der Mensch reift und vollendet sich nur in der Bewusstwerdung und also im bewussten Vollzug der großen Gesetze, die alle nicht bewusste Natur einfach darlebt.“ *Karlfried Graf Dürckheim*

Was geschieht bei der Atmung konkret in unserem Körper?

1.1. Steuerung der Atmung

Das Atemzentrum ist ein Hirnareal im Stammhirn, dessen respiratorische Neuronen im Zusammenspiel mit Chemorezeptoren auf die chemische Zusammensetzung des Blutes reagieren. Letztere sind Messfühler, die das Atemzentrum über den genauen Gehalt an Sauerstoff und Kohlendioxid sowie den pH-Wert auf dem Laufenden halten, um die Atmung den exakten Bedürfnissen des Organismus anzupassen. Braucht der Organismus mehr Energie, wird die Atmung vertieft, braucht er weniger, wird die Atmung flacher.

Die Atembewegung wird vegetativ gesteuert, das heißt, sie vollzieht sich meist ohne unser bewusstes Zutun. Im Wachzustand wird die Atembewegung jedoch durch entsprechende Aktivität in der Großhirnrinde auch bewusst regulierbar. Halten wir also fest: Die Atmung zeichnet sich dadurch aus, dass wir diese vegetativ gesteuerte Funktion unseres Körpers auch bewusst wahrnehmen und lenken können.

Ungefähr auf Nackenhöhe kommen die Nervenfasern aus dem Hirnstamm, dem limbischen System und der Großhirnrinde zusammen und nehmen durch synaptische Verbindungen Einfluss auf den Nervus phrenicus, der seinen Ursprung in diesem Rückenmarksabschnitt hat und den Einatemsimpuls an das Zwerchfell überträgt.

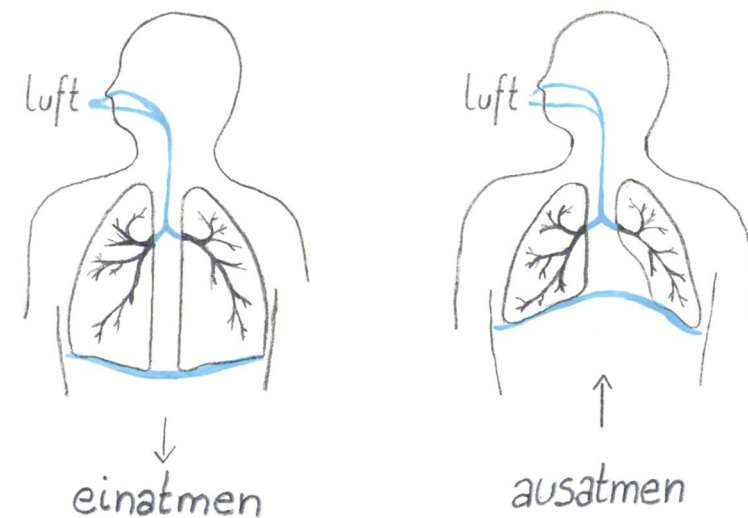
1.2. Gasaustausch – Energiegewinnung

Die Atmungsorgane arbeiten im sogenannten respiratorischen System zusammen und organisieren den Gasaustausch. Der menschliche Körper gewinnt seine Energie durch Verbrennung, und dazu benötigen wir Sauerstoff. Die Inspiration dient somit der Energiegewinnung. Bei ihr wird Luft angesaugt, die durch die Nase, den Rachen, Kehlkopf und die Luftröhre in

die Lunge gelangt. Hier findet der Gasaustausch in den Lungenbläschen, den sogenannten Alveolen, statt. Dies verstehen wir unter äußerer Atmung oder Lungenatmung. Nun transportiert das Blut über den Blutkreislauf den aufgenommenen Sauerstoff zu jeder Zelle unseres Körpers. Bei der inneren Atmung, der Zellatmung, wird ebenfalls Gas ausgetauscht. Der resorbierte Sauerstoff dient als Oxidationsmittel und ist für die vollständige Verbrennung der Nährstoffe in den Körperzellen wichtig, nur dadurch kann die maximale Energie der Nährstoffe genutzt werden. Durch die Oxidation von Glukose entstehen Kohlendioxid und Wasser als Stoffwechselprodukte. Das Kohlendioxid wird abgegeben und zurück zur Lunge transportiert. Die Alveolen nehmen es auf und geben es bei der Ausatmung ab. Durch die Expiration des Kohlendioxids trägt das respiratorische System wesentlich zum Säure-Basen-Haushalt im Körper bei.

1.3. Die Atemmuskeln – das Zwerchfell

Als Atemmuskulatur werden diejenigen Skelettmuskeln bezeichnet, die zu einer Erweiterung oder Verengung des Brustkorbs und damit zur Einbeziehungsweise Ausatmung führen. Das Zwerchfell sowie die inneren und äußeren Zwischenrippenmuskeln sind die wichtigsten Atemmuskeln. Das



Zwerchfell erhält seine Impulse über Nerven, die vom autonom agierenden Atemzentrum unbewusst oder bewusst gesteuert werden. Es setzt diese in die Einatmungsbewegung um. Der für uns wahrnehmbare Impuls der Einatmung beginnt also nicht an der Nase oder am Mund, sondern in unserer Körpermitte!

Das Zwerchfell können Sie sich so vorstellen: Es ist ein stark elastisches Gewebe aus verschiedenen Muskeln und Sehnen. Es leistet 60 bis 80 Prozent der für die Inspiration benötigten Muskelarbeit. Kuppelförmig trennt es die Brusthöhle, in welcher die Lunge und das Herz liegen, von der Bauchhöhle, wo sich Leber, Gallenblase, der unterste Teil der Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Milz, Dünndarm und Dickdarm befinden.

Nach chinesischer Lehre ist das Zwerchfell das Meer des Atems, welches Lebenskraft, Energie und Gesundheit schenkt. Das wird verständlich, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass sowohl die Energiegewinnung als auch die Aktivität der inneren Organe durch die Zwerchfelltätigkeit beeinflusst werden. Denn jede Zwerchfellbewegung massiert die inneren Organe und unterstützt sie in ihrer Funktion. Bei der Abwärtsbewegung sind es die Organe in der Bauchhöhle, und bei der Aufwärtsbewegung ist es das Herz.

Durch das Anspannen und Entspannen des Zwerchfells und der äußeren Zwischenrippenmuskeln wird die Lunge bewegt. Auch die Bauch- und Rumpfmuskulatur sowie der Beckenboden unterstützen die Atembewegung.

1.4. Der Kehlkopf

Die Funktion des Kehlkopfs ist mit dem Zwerchfell gekoppelt. Sobald das Zwerchfell sich bei der Einatmung abwärts bewegt, senkt sich auch der Kehlkopf, und die Stimmlippen, welche längs durch den Kehlkopf laufen, werden auseinandergezogen. So entsteht ein Spalt zwischen den Stimmlippen, die „Stimmritze“. Dieser Vorgang ist für die Klangbildung von Bedeutung. In den Stimmübungen im Kapitel „Präsenz in der Stimme“ werden Sie die Kopplung der Kehlkopf- und Zwerchfellbewegung am eigenen Leib erfahren können.

1.5. Die Lunge

Die Lunge besteht aus zwei Lungenflügeln. Der rechte Flügel hat drei Lappenbronchien und ist somit größer als der linke mit zwei. Denn auf der linken Körperseite liegt auch das Herz, welches Platz beansprucht. Unter der Bezeichnung Bronchialsystem werden die Luftwege in der Lunge zusammengefasst. Der Gasaustausch geschieht in den Lungenbläschen, den Alveolen.

Das Lungenvolumen eines Menschen hängt von seinem Geschlecht, seiner Größe, seinem Gewicht und vom Alter ab. Das durchschnittliche Lungenvolumen eines Erwachsenen beträgt fünf bis sechs Liter. Dabei tauschen wir bei einer Atmung in Ruhelage im Schnitt einen halben Liter Luft aus. Man nennt dies das Atemzugvolumen, welches durch Aktivität gesteigert werden kann. Beständig werden aber circa drei bis vier Liter Atemluft in der Lunge verbleiben, um einen regelmäßigen, ungestörten Gasaustausch zu gewährleisten.

Unter Vitalkapazität versteht man in der Medizin das maximale Volumen, das nach tiefster Einatmung vollständig ausgeatmet werden kann. Bei normaler Atmung wird die Lungenkapazität nicht ausgeschöpft, deshalb können wir sie in der Regel steigern, etwa durch Stimmübungen, die unter anderem dem Zweck dienen, das Atemvolumen zu erhöhen.

Die Lunge ist vom Lungenfell überzogen. Der Brustraum wird vom Brustfell ausgekleidet. Zwischen Lungenfell und Brustfell liegt ein Spaltraum. Wenn wir einatmen und den Brustraum erweitern, wird das Brustfell wie ein Ballon gedehnt. Das Lungenfell folgt durch den entstehenden Unterdruck im Spaltraum dieser Bewegung und weitet damit die Lungenflügel. Die Lunge ist durch dieses „Doppelwandsystem“ flexibel im Brustraum „aufgehängt“ und wird bei jeder Einatmung auseinandergezogen. Dabei wird bei gesunder Atmung vor allem der Raum nach unten gedehnt und geweitet. Die ovalförmige Lunge, welche im oberen Teil, den Lungenspitzen, schmaler und im unteren Teil deutlich breiter ist, wird dadurch länger.

1.6. Die Nase

Die Luft passiert zunächst die oberen Luftwege. Die Nase ist sozusagen die Pforte für die Einatmung. Hier wird die Luft angewärmt, gereinigt und befeuchtet. Die Flimmerhärchen der Nase filtern Fremdkörper und transportieren sie aktiv hinaus, so dass sie nicht in die Lunge gelangen können. Auch die Schleimhäute, Bronchien und Nebenhöhlen werden so geschützt.

Bei reiner Mundatmung hingegen trocknet die Kehle rasch aus, raues Sprechen und Entzündungen in der Mundhöhle und im Rachenraum sind die Folge. Daher atmen Sie so oft wie möglich durch die Nase ein – auch beim Sport. Dies steigert Ihre Leistungsfähigkeit, denn die Einatmung durch die Nase fördert die tiefe Atmung, während die Atmung durch den Mund häufig zu kurzer, flacher Atmung führt. Die Mundatmung hat den Vorteil, dass sie den Organismus schneller mit Sauerstoff versorgt. Bei hoher Beanspruchung, zum Beispiel beim Sprechen, Singen und beim Sport, werden wir sie daher punktuell zusätzlich einsetzen. Interessant ist noch, dass nur durch die Nasenatmung der Geruchssinn angesprochen wird.

1.7. Der Atemrhythmus

Den meisten lebenswichtigen Körperfunktionen liegt ein rhythmisches Geschehen zugrunde, so auch der Atmung, deren Rhythmus aus drei Phasen besteht:

- dem Einatmen, lat. *inspirare*, der Inspiration
- dem Ausatmen, lat. *expirare*, der Expiration
- der regenerativen Atempause.

Die Atemfrequenz beim Erwachsenen beträgt im entspannten Zustand zwischen fünf und neun Atemzüge pro Minute, bei angespannterer Haltung ungefähr neunzehn bis dreiundzwanzig.

Betrachten wir die drei Phasen des Atemrhythmus genauer:

Inspiration – Einatmung

Es geht darum, die Inspiration, den Einatemsimpuls, zuzulassen! Erinnern Sie sich: Die Einatmung setzt optimalerweise von selbst, vom Atemzentrum vegetativ gesteuert, ein. Der Impuls wird vom Zwerchfell aufgenommen und körperlich wahrnehmbar umgesetzt: Es spannt sich an und erzeugt einen Sog, durch welchen die Luft unhörbar durch die Nase in die Lunge einströmt.

Da Gedanken und Gefühle den Atemvorgang verändern, nimmt es nicht wunder, dass auch die Kultur, in welcher wir aufwachsen und leben, die Art zu atmen mitprägt. Leistungsdruck und Zeitnot sind allgegenwärtig. Sie werden unbewusst zu Leitbildern, weil sie uns so vertraut, so selbstver-

ständig erscheinen, dass wir sie als solche oft gar nicht mehr erkennen. „Schaffe, schaffe, Häusle bauen“, „Von nichts kommt nichts“ ... Der erlebte Druck von außen und der eigene Anspruch an sich selbst spiegeln sich im Atemrhythmus wider. Da es uns oft schwerfällt, dem natürlichen Atemrhythmus zu vertrauen, entsteht eine unbewusst aktive Einatmung. Sie können diese leicht bei sich bemerken, denn sie ist hörbar. Sowohl die eingesogene Luft durch die Nase wie auch die eingeschnappte Luft durch den Mund erzeugen Einatemungsgeräusche. Letztere sind ein deutliches Indiz für die gestresste und reduzierte Einatmung. Folglich wird ohne Punkt und Komma gesprochen. Beim Sprechen mit Mikrophon wird das Geräusch akustisch verstärkt.

Wir dürfen der Inspiration vertrauen – sie darf uns überraschen – sie ist ein Geschenk. Hier gilt es, einmal nichts zu tun. Das Zulassen erst ermöglicht die natürliche tiefe Einatmung. Oder haben Sie je davon gehört, dass man eine Inspiration erzwingen kann? Künstler beschreiben immer wieder, dass nicht sie es waren, die das Werk erschufen, sondern dass das Werk durch sie hindurch entstand. Inspirierte Momente kennen wir alle. Vielleicht hilft Ihnen das Wissen über die mehrschichtige Bedeutung des Begriffs „Inspiration“ dabei, die natürliche Einatmung zuzulassen.

Die im Mikrokosmos der Atembewegung gesammelten Beobachtungen können wir auf andere Erfahrungen im Alltag übertragen. Sie ahnen vielleicht an dieser Stelle, wie wichtig Atemschulung in unserer „atemlosen“ Zeit ist. Die Forderung, sie in den Schulunterricht zu integrieren, existiert seit den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts.

Wenn wir davon sprechen, dass jemand in seinem Rhythmus ist, meinen wir meist, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, den Atemrhythmus, denn dieser ist körperlich spürbar.

Expiration – Ausatmung

Beim Ausströmen der Luft aus der Lunge geben wir Kohlendioxid, die „verbrauchte Luft“, an unsere Umgebung zurück. Dabei können wir, sei es singend oder sprechend, gestaltend tätig werden. Auf diese Weise wird der Vorgang der Ausatmung aktiv genutzt.

Anspannungen schaden uns: Sie führen kurzfristig zu Verspannungen und langfristig zu Blockaden. Im Alltag erleben wir vielfältige muskuläre und psychisch bedingte Anspannungen, die die spontane Atembewegung unmittelbar blockieren. Um sie zu lösen, müssen sie zunächst wahrgenom-

men werden. Hinter den Blockaden verbergen sich brachliegende Potenziale. Wir haben in der gegenwärtigen Kultur weniger Gelegenheiten, kraftvoll aktiv zu sein, als früher. Wir hacken nicht mehr Holz, rufen unserer Nachbarin nicht mehr über den Hof zu, singen leider selten und sind körperlich kaum gefordert. Wir bedienen uns des Telefons und nehmen den Aufzug ... All das führt dazu, dass wir kaum noch kraftvoll ausatmen und auf diesem Wege Anspannung loswerden können. Daher sollten wir uns heutzutage bewusst Gelegenheiten suchen, die uns ein kraftvolles Ausatmen abverlangen, wie lautes Singen, Stimmübungen, Bewegung und Sport. Bereits kleine tägliche Stimmübungen, wie zum Beispiel Gähnen und Lippenflattern, welche Sie im Kapitel „Präsenz in der Stimme“ finden, dienen diesem Zweck und sind leicht in den Alltag zu integrieren.

Die Ausatmung steht im übertragenen Sinn für Gestaltung, Hingabe, Nichtanhängen oder auch dafür, etwas abgeben zu können.

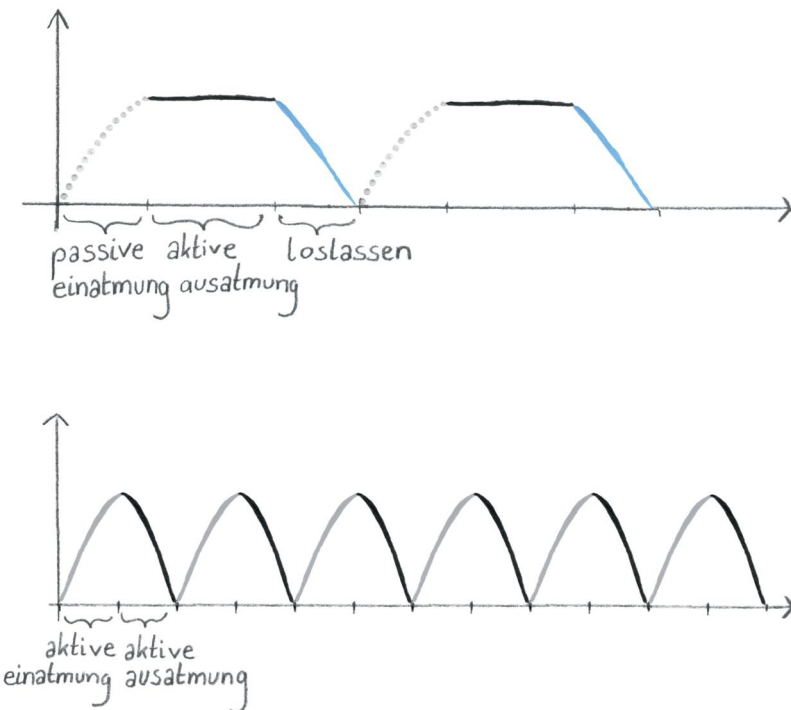
Atempause

Am Ende der Ausatmung löst sich die Restspannung des Zwerchfells. Restluft entströmt nun fast unmerklich durch die Nase. Die Atempause wird je nach Kontext unterschiedlich bezeichnet als Abspannen, Loslassen, Lösen, Pause, schöpferische Pause, Leere oder Nichts. Ich nenne diesen Moment gerne Pause, da wir mit diesem Begriff auch in der Rhetorik gut weiterarbeiten können. Dem Zulassen der Atempause verdanken wir nämlich das wichtigste Mittel, um rhetorisch präsent zu sein: die Pause.

Die Atempause dient der vegetativen Entspannung und somit der besseren Durchblutung und Sauerstoffversorgung. Gewebe, das andernfalls einen Sauerstoffmangel erlitt, kann so noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Dies gilt insbesondere auch für die Atemmuskulatur selbst. Ohne Sauerstoff kann die Energie aus der Nahrung nicht richtig genutzt werden. Das heißt, die Atempause zeichnet sich durch motorische Ruhe und biochemische Aktivität aus. Es ist wichtig, diese motorische Pause unserem Körper zu schenken. Sie wirkt regenerativ.

Durch Stimmübungen können wir den dreiteiligen Atemrhythmus bewusst erfahren, das Zwerchfell kräftigen und Schwingung erleben. ► *Präsenz in der Stimme, Basisstimmübung – Dreiteiliger Atemrhythmus.*

Vielen Menschen ist nicht nur das Bewusstsein für den Moment des Lösen,



sondern auch die körperliche Umsetzung dieses natürlichen Moments in der Atembewegung abhandengekommen. Das hat Folgen, denn so wird aus dem natürlichen dreiteiligen Atemrhythmus, welcher aus aktiver Ausatmung, Lösen und passiver Einatmung besteht, ein zweiteiliger, der sich wie folgt gestaltet: aktive Ausatmung – aktive Einatmung.

Der Atemrhythmus wird durch unseren Umgang mit Zeit geprägt. Leben Sie weitgehend in Ihrem Rhythmus, der Aktivität, Pause und Inspiration zulässt, oder eher getaktet? Ich beobachte, dass die Pause, das Loslassen, das Vertrauen darauf, dass wir genug getan haben, bei uns zu wenig kultiviert wird, um es freundlich zu formulieren. Das hat vielfältige Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Letztlich mündet die permanente Aktivität irgendwann in Erschöpfung.

Bevor Sie weiterlesen, möchte ich Sie einladen, das soeben Beschriebene erst einmal in Ihrem Körper nachzuvollziehen. Ich möchte der Übung jedoch ein paar Erläuterungen vorausschicken.

Sie können den Atemvorgang und die Atemräume im Körper bewusst erkunden. Wenn Sie beobachten, wo im Körper Sie die Atembewegung spüren, wird Ihre Aufmerksamkeit, die meist im Kopf bei den Gedanken verweilt oder umherschweift, in den Körper gelenkt. So entsteht Körperbewusstsein, welches von innen heraus belebt und erlebt wird und zu Präsenz führt. Durch die Wahrnehmung des Atemvorgangs werden Sie sich entspannen, erholen und sammeln. Die Aufmerksamkeit, die Sie sich dabei schenken, ist eine Form der Wertschätzung.

- *Inspiration:* Sie spüren unter den Händen, wie sich beim Einströmen der Luft der Bauch leicht wölbt, und beobachten dies. Es geht nicht darum, die Atmung zu forcieren oder, wie manchmal geglaubt wird, bewusst zu atmen. Kontrolle führt häufig zu verkrampftem Atmen. Unser Körper weiß besser als wir selbst, wann die nächste Einatmungsbewegung einsetzen soll. Vertrauen Sie Ihrem Körper – vertrauen Sie sich – und lernen Sie, einfühlsam wahrzunehmen, was geschieht. Spüren Sie neugierig in sich hinein. Die Einatmung kommt von allein.

- *Expiration:* Sie spüren beim Ausströmen der Luft, wie der Bauch wieder flacher wird. Die Zwerchfellspannung lässt langsam nach. Sie können beim Ausatmen Anspannungen im ganzen Körper loslassen.

- *Lösen der Zwerchfellspannung:* Am Ende der Ausatmung gibt es einen Augenblick der Pause; dabei strömt kaum merklich Restluft durch die Nase aus. Psychogene und muskuläre Anspannungen kommen zur Ruhe. Sorgen Sie dafür, dass dies möglich ist.

- Wie aus dem Nichts setzt dann, wenn Sie losgelassen haben, die Inspiration wieder ein. Die Qualität der Einatmung wird von der vorangegangenen Ausatmung bestimmt ...

ÜBUNG: ATEMWAHRNEHMUNG (mit geschlossenen Augen)



Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Die Füße und Ihr Gesäß ruhen auf der Unterlage. Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch und schließen Sie die Augen. Sie tun NICHTS, das heißt, Sie ziehen die Luft nicht ein, und Sie stoßen sie auch nicht aus. Ihr Atem strömt von allein ein und aus. Nehmen Sie nun Ihre Atembewegung wahr, das Ein- und Ausströmen der Luft. Ausatmend geben Sie etwas ab

– lassen es los. Eine schöpferische Pause, eine Leere, darf am Ende des Ausströmens entstehen. Dann wird von ganz allein die Einatmung einsetzen. Nehmen Sie diesen Vorgang einige Male wahr. Genießen Sie die Möglichkeit, etwas abgeben zu können, den Augenblick der Pause, und die Möglichkeit, etwas geschenkt zu bekommen. Verbinden Sie sich mit der Bewegung. Vermutlich sind einige Muskelpartien noch zu angespannt. Häufig sind übermäßige Anspannungen im Kiefer, im Nacken oder in den Schultern spürbar. Lösen Sie sie, indem Sie mit der Ausatmung alle Spannung in den Muskeln loslassen.

Nun erkunden Sie die Räume, die von der Atmung tangiert werden, weiter. Nehmen Sie die Atembewegung in den Leisten, den Flanken, dem unteren Rücken bis zu den Pobacken wahr. Legen Sie Ihre Hände jeweils an eine andere Stelle und verweilen Sie dort einige Zeit. Erkunden Sie, wie sich die Atembewegung unter Ihren Händen anfühlt.

Haben Sie gespürt, dass der Einatmungsimpuls in Ihrer Körpermitte beginnt?

Atemräume

Unter Atemräumen versteht man diejenigen Räume, in denen wir die Folgen der Atembewegung spüren können. Ich hoffe, dass Sie nach dieser Übung eine erste Vorstellung von Ihren Atemräumen haben: vom Bauchraum bis zum Beckenboden, von den Flanken und vom Lendenbereich. Mit diesen Atemräumen und den im Weiteren hinzukommenden werden wir weiterarbeiten.

Der vom Zwerchfell kommende Bewegungsimpuls setzt sich fort und öffnet, wie man in der Stimmbildung sagt, Atemräume. Diese Bewegung ist wahrnehmbar und wird durch den Kontakt mit den Händen auf den entsprechenden Körperpartien und die Vorstellungskraft verstärkt. Da Unterspannung oder Überspannung der Muskulatur die Fortsetzung des Impulses verringern oder gar verhindern, tut es manchmal gut, sich kräftig zu dehnen. Dies kann auf unterschiedlichste Art geschehen. Ich habe hier beispielhaft zwei Dehnungsübungen zum Aktivieren bestimmter Atemräume ausgewählt.

ÜBUNG: AKTIVIERUNG DER ATEMÄUERE

- *Aktivierung der Flanken*

Sie stehen aufrecht, Ihre FüÙe, deren Fersen sich berühren, bilden ein V. Strecken Sie Ihre Arme weit nach oben und legen Sie die Handflächen wie zum Beten aneinander. Nun dehnen Sie sich nach rechts. Dabei regen Sie die Atemräume der linken Flanke an. Nehmen Sie auf der gedehnten Seite dreimal die Einatemungsbewegung wahr. Atmen Sie jeweils kräftig auf „fff“ aus und lassen Sie sich dabei noch weiter auf die Dehnung ein. Im Yoga entspricht dies der Halbmondstellung zur Seite. Dann dehnen Sie die andere Seite. Spüren Sie die Atembewegung nun deutlicher?

- *Aktivierung des unteren Rückens*

Im Sitzen oder Stehen setzen Sie Ihre FüÙe jeweils hüftbreit auf. Lassen Sie den Kopf auf die Brust sinken. Das Gewicht des Kopfes sucht den Boden. Nun rollen Sie Wirbel für Wirbel so weit abwärts, bis der untere Rücken gedehnt wird. Bleiben Sie drei Atembewegungen lang in dieser Stellung und dehnen Sie mit der Einatemungsbewegung von innen den Lendenbereich. Mit jeder Ausatemungsbewegung lassen Sie sich tiefer sinken. Achten Sie darauf, dass der Kopf locker baumelt. Dann richten Sie sich langsam Wirbel für Wirbel wieder auf. Der Kopf kommt zuletzt. Wie fühlt sich der untere Rücken an? Legen Sie nochmals die Hände auf wie in der Atemwahrnehmungsübung und spüren Sie nach, wie sich jetzt die Atembewegung anfühlt.

1.8. Die drei Hauptursachen für verkehrtes Atmen

„Tiefe“ Einatemung

Oftmals liegt eine verkehrte Vorstellung darüber vor, was „tiefes Einatmen“ bedeutet. Die Ansage „Jetzt atmen Sie mal tief ein!“ verführt dazu, nach Luft zu schnappen. Wir ziehen dann meist durch Mund oder Nase laut hörbar Luft ein. Wir wollen ja schließlich den Anweisungen folgen! Unser Brustkorb hebt sich eindrucksvoll. Genau dies führt allerdings zum Gegenteil des Erwünschten. Es wird kein Platz geschaffen, um das Lungenvolumen zu vergrößern, ganz im Gegenteil: Die Flexibilität von Lunge, Zwerchfell

und Zwischenrippenmuskulatur wird durch die starre, geblähte Einatemungshaltung unterbunden.

Diese verkehrte Vorstellung vom „tiefen Einatmen“ hat drastische Folgen für das Sprechen. Nicht selten blähen sich Rednerinnen und Redner regelrecht auf, bevor sie zu sprechen beginnen. Sie tun dies, weil sie denken: „Jetzt kommt es darauf an, jetzt brauche ich Luft.“ Leider blockieren sie so das Zwerchfell. Eine Art Verkrampfung entsteht. Sie ist spürbar, sichtbar und vor allem hörbar. Die vortragende Person wirkt steif, und die Klangqualität der Stimme wird stark beeinträchtigt.

ÜBUNG: BEWUSSTER UMGANG MIT VERKEHRTEN VORSTELLUNGEN

VON TIEFER EINATMUNG

Machen Sie sich bewusst, welche Vorstellung Sie von tiefer Einatemung haben. Atmen Sie entsprechend dieser Vorstellung, und spüren Sie bewusst, wie sich dies anfühlt. Und dann probieren Sie Folgendes aus: Stellen Sie sich einen herrlichen Duft vor. Welcher Wohlgeruch kommt Ihnen in den Sinn? Nun lassen Sie in Ihrer Vorstellung diesen Duft durch die Nase einströmen, und spüren Sie, wie tief Sie von der Einatemung bewegt werden.

Wenn wir genießen, senkt sich das Zwerchfell besonders tief, und die Lungenflügel werden nach unten gedehnt.

Innere Haltung und äußere Haltung

Sowohl die Körperhaltung als auch die *Innere Haltung* beeinflussen das Atemgeschehen. Jede übermäßige Muskelanspannung ebenso wie jede psychogene Anspannung blockiert die Atmung, denn das Zwerchfell verspannt sich immer gleich mit. Auch eine unterspannte Muskulatur macht der Atmung zu schaffen. Durch eine unterspannte Haltung, zum Beispiel hängende Schultern, werden der Atemraum für die Lungenspitzen und die Zwerchfellbewegung eingeschränkt. Antriebslosigkeit und schlechte Haltung gehen Hand in Hand. Die mangelhafte Sauerstoffversorgung führt zu einem Energiemangel. Jedes Feuer erlischt, wenn die Sauerstoffzufuhr nicht ausreichend gewährleistet ist.

Langes Sitzen am Schreibtisch und in Meetings kann zu dauerhaften Fehlhaltungen des Rückens führen. Manche Menschen sinken im wahrsten Sinne des Wortes in sich zusammen. Gezielte Ausgleichsbewegungen sorgen

dafür, dass es gar nicht erst so weit kommt, und helfen, die Fehllhaltung zu korrigieren. In unserer Gesellschaft sind Rückenprobleme die häufigste Ursache für Fehlzeiten, und der Rundrücken ist der häufigste Haltungsschaden. Er geht mit einer verkürzten Brustmuskulatur einher, die schließlich zum Zwerchfellhochstand führen kann. Freies Atmen ist dann nicht mehr möglich. So entsteht durch Fehllhaltung und Muskelverspannungen automatisch Stress.

Die Kapitel „Körperliche Präsenz“ und „Mentale Präsenz“ dienen dem Verständnis des komplexen Zusammenspiels von äußerer und *Innerer Haltung* und stellen Möglichkeiten vor, wie Sie anders mit sich umgehen können.

Hier eine Übung, um emotionale Anspannung und Druck abzubauen.

ÜBUNG: HANDAUFLEGEN AUF DAS BRUSTBEIN



Setzen Sie sich aufrecht und so entspannt wie möglich hin, oder legen Sie sich auf den Rücken. Schließen Sie die Augen, und legen Sie Ihre bevorzugte Hand sanft auf Ihr Brustbein. Spüren Sie die sanfte Berührung. Spüren Sie die Atembewegung unter Ihrer Hand. Geben Sie nach. Streifen Sie die Hand bei den Ausatmungsbewegungen leicht abwärts. Stellen Sie sich vor, Sie befreien dabei Ihr Herz von zu viel auf ihm lastenden Druck. Hand aufs Herz – das tut gut. Das sanfte Berühren kann starke Gefühle wie Trauer und Schmerz auslösen. Anders ausgedrückt: Das Zuviel an angestaumtem Druck beginnt sich zu lösen.

Diese kleine, feine Übung lässt sich ganz leicht in den Alltag integrieren. Auch in einer Warteschlange können Sie die Hand aufs Herz legen und einen Augenblick loslassen. Das Jetzt ist der einzige Moment, den wir je zur Verfügung haben.

Autonome Stressreaktion

Sobald wir Stress haben, leben wir nicht mehr in der Gegenwart, und die Qualität der Atembewegung verändert sich augenblicklich. Die autonome Stressreaktion ist eine durch die Evolution geformte, sehr schnelle Anpassungsfähigkeit des Körpers mit dem Ziel, eine Gefahr zu überleben.

Die Atmung wird vom evolutionär ältesten Hirnteil, dem Hirnstamm, gesteuert. Empfindet ein Mensch eine Situation als gefährlich, befällt ihn

Angst, eine Form von Stress. Und da es bei Gefahr seit Urzeiten meistens auf die sofortige Bereitschaft ankommt, entweder zu kämpfen, zu fliehen oder sich totzustellen (*fight, flight or freeze*), reagiert der Körper auch heute noch auf akuten Stress mit den dafür typischen Symptomen: Die Atmung und der Herzschlag beschleunigen sich, der Blutdruck steigt, die Verdauung wird eingestellt, die Wachheit gesteigert, die Sinne werden geschärft und Energiereserven mobilisiert. Die kognitiven Fähigkeiten des Menschen werden hingegen heruntergefahren, in extremen Situationen sogar abgeschaltet. Dazu zählen die Kreativität, das Planen, die Orientierung, die Imagination, die Argumentation, die Introspektion, die Problemlösung, der Wille und das Glauben, also alles, was wir heute in unserem Alltag brauchen.

Flach und beschleunigt, verstärkt die Atmung die körperliche Stressreaktion, denn sie senkt die Kohlendioxidkonzentration im Blut. Dies hat eine Verengung der Blutgefäße im Gehirn und dadurch eine Unterversorgung mit Sauerstoff zur Folge. All dies mag sinnvoll sein, um in einer Gefahrensituation schnell zu reagieren, ohne lange nachzudenken. Doch wenn Sie zum Beispiel vor dem Vorstand präsentieren und deswegen unter Stress stehen, helfen diese *fight-flight-or-freeze*-Reflexe Ihnen überhaupt nicht weiter. Im Gegenteil, sie führen dazu, dass Sie wichtige Signale in der Kommunikation übersehen, und verhindern genau das, was Sie jetzt dringend benötigen: Ruhe und Gelassenheit, klares Denken und Kommunizieren.

1.9. Bewusster Umgang mit der autonomen Stressreaktion

- *Bereiten Sie sich mental auf Situationen, die Stress erzeugen können, vor.* Die Intensität Ihrer Stressreaktion hängt maßgeblich davon ab, wie Sie den Stressor, den Stressfaktor, also eine Aufgabe, Person oder Situation, bewerten. Diese Bewertung können Sie sich bewusst machen und immer wieder hinterfragen. Wenn Sie etwas aus einer anderen Perspektive betrachten, wandelt sich mit der veränderten Sichtweise auch die Bewertungsgrundlage. Gelingt Ihnen eine Umbewertung des Stressors, lassen die körperlichen Stressreaktionen nach, und Sie können anfangen, die Herausforderung mit klaren Gedanken anzunehmen. Langfristig führt dies zu einer gelassenen Grundhaltung. Da das „Umbewerten“ eine Aufgabe ist, welche eher selten in der Stresssituation bewältigt werden kann, brauchen Sie dafür eine Vorbereitungszeit. Im Kapitel „Mentale Präsenz“ finden Sie Anregungen dazu.

● *In Stresssituationen kommt es darauf an, die Stressreflexe zu durchbrechen, anstatt sie unbewusst zu verstärken.* Die Atmung ist dabei der entscheidende Regler im Stresssystem, auf den wir einwirken können. Wie bereits erwähnt, kann die Atmung sowohl autonom vom Atemzentrum als auch von uns selbst bewusst durch die Großhirnrinde gesteuert werden. Bildlich gesprochen können wir uns das so vorstellen: Im Alltagsleben agiert weitestgehend der Autopilot, doch in besonders herausfordernden Situationen übernehmen wir selbst die Steuerung. Präsentsein bedeutet, aufmerksam und wach zu sein, um genau zu erkennen, was die Situation, in der wir uns befinden, wann von uns verlangt. Im einleitenden Kapitel „Präsenz“ habe ich das Gegensatzpaar Präsenz und Stress detailliert dargestellt.

Wie können Sie nun präsent mit einer Stresssituation umgehen? Zunächst gilt es, die autonome Stressreaktion Ihres Körpers wahrzunehmen und bewusst zu entschärfen, indem Sie die reduzierte Sauerstoffzufuhr, die mit einem angespannten Zwerchfell einhergeht, beenden. Um die Atembewegung wieder in ihrer Gänze zuzulassen, geben Sie dem Zwerchfell die entscheidende Hilfestellung: Sie legen die Hände auf den Bauch oder spüren die Atembewegung im Kontakt mit der Rückenlehne und versuchen so, Ihrem Zwerchfell sanft die Richtung zu weisen. Wenn Sie geübt sind, dauert es ein bis zwei Einatmungen, bis Sie spüren, wie die Zwerchfellbewegung tiefer wird. Nach und nach wird die Atmung wieder ruhiger und gleichmäßiger und bis in den Bauch- und Rückenraum hinein zu spüren sein. Sie lösen die entstandene Anspannung, welche die Atembewegung einschränkte. Sobald Sie Ihre Atmung beruhigen, beruhigen Sie sich selbst, und infolgedessen lassen die autonomen Stressreflexe nach. Wenn Sie wieder souverän atmen, also sich selbst und die Kohlendioxidkonzentration im Blut ins Gleichgewicht gebracht haben, werden Sie auch wieder souverän denken und wirken.

Der Volksmund sagt es ganz klar: „Der sollte mal wieder runterkommen!“ Was da runterkommen sollte, ist nichts anderes als das Zwerchfell.

Auch und gerade unter chronischem, langanhaltendem Stress ist es wichtig, die Atembewegung immer wieder ganz bewusst zu spüren. Auf diese Weise kommen Sie in Zeiten hoher Belastung punktuell zu sich, entspannen sich und tanken Energie. Selbst wenn der Körper unter chronischem Stress nicht so extrem reagiert wie bei akuter Angst, werden Atmung, Verdauung, Schlaf und Wohlbefinden dauerhaft beeinträchtigt. Auf längere Sicht ruft dies kör-

perliche und seelische Krankheiten hervor, die von der Schwächung des Immunsystems über Herz-Kreislaufkrankungen bis hin zu Depressionen reichen können. Chronischer Stress wird leicht übersehen, weil wir oftmals zu beschäftigt sind, um ihn wahrzunehmen. Es ist also mehrmals täglich erforderlich, in sich hineinzuspüren, Anspannungen zu lösen und die Atmung wieder in ihre natürliche Bahn zu bringen. Auf diese Weise werden auch die inneren Organe in ihrer Funktion unterstützt. Nicht nur Ihr Herz wird es Ihnen danken.

ÜBUNG: STRESSPRÄVENTION



● *Kleine Atempause:* Gönnen Sie sich täglich bewusst mindestens dreimal zwei bis drei Minuten, in denen Sie sich selbst zuwenden und Ihre Atembewegung mit geschlossenen Augen wahrnehmen. Indem Sie darauf achten, wird sich Ihre Atmung verändern. Sie entspannen sich, und Ihr Körper findet in seinen Atemrhythmus zurück. Diese Zuwendung ist eine Form der Wertschätzung, die Sie sich häufiger gönnen sollten. Die Übung hat zwei Effekte: Erstens, wer sich selbst wertschätzt, lässt sich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen. Und zweitens, erst wenn Ihnen Ihre Atemwahrnehmung vertraut ist, steht sie Ihnen in akuten Stresssituationen zur Verfügung. Nur dann werden Sie bewusst an die Atmung denken und bewusst wieder „runterkommen“ können.

● *Atemwahrnehmung mit offenen Augen:* Beispielsweise in einem Gespräch, während andere reden. Die Übung finden Sie unter ► *Körperliche Präsenz, Übung: zum Herstellen von Präsenz im Sitzen.*

● *Kurzes Innehalten:* Im Laufe eines Tages baut sich immer wieder zu viel Spannung auf. Diese alltäglichen Anspannungen gilt es erst mal überhaupt zu bemerken. Ich weiß nicht, wie oft sich welche bei Ihnen zeigen. Ich schätze, dass ich vierzig- bis fünfzigmal am Tag Anspannungen lösen könnte. Was denken Sie, wie oft Sie bei Ihren Verrichtungen zu viele Muskeln anspannen? Sie können dies bei den einfachsten Tätigkeiten wie Putzen, Schneiden, Schreiben etc. beobachten. Während Sie ganz kurz innehalten, scannen Sie Ihren Körper und stellen fest, wo Sie sich gerade zu sehr anspannen. Versuchen Sie, die Anspannung zu lösen, und Sie werden bemerken, dass sich dann auch Ihr Atemrhythmus wieder harmonisiert.

- *Gähnen:* Gähnen Sie viel und herzhaft. Dabei löst sich die Zwerchfellspannung. Die Atmung wird dadurch wieder gelöster und tiefer. Mehr Energie ist die Folge.

ÜBUNG: STRESSINTERVENTION



- *Wahrnehmen:* Nehmen Sie Ihr angespanntes Zwerchfell als akute Stressreaktion wahr.
- *Loslassen:* Lösen Sie die Anspannung, um die Atembewegung wieder in Gang zu bringen, durch einen Kurzbefehl wie: „Bauch dick!“ und/oder indem Sie Ihre Hände auf den Bauch legen oder bewusst den Kontakt zur Rückenlehne spüren.
- *Zulassen:* Wenn sich die Zwerchfellspannung löst, kann sich das Zwerchfell wieder abwärts bewegen. Sie kommen runter und lassen die natürliche Atmung wieder zu.

1.10. Drei Arbeitsschritte – Wahrnehmen, Loslassen, Zulassen

Wahrnehmen, Loslassen und Zulassen können Sie als hilfreiche Arbeitsschritte verstehen, die nicht nur Stress in mehr Gelassenheit verwandeln, sondern auch beengende, psychisch belastende Situationen entspannen. Vermutlich kennen Sie sie aus eigener Erfahrung. Sobald wir einen Schritt zurücktreten, können wir die Herausforderung, vor der wir stehen, von allen Seiten mit allen zugehörigen Gefühlen und mit unserem Verstand wahrnehmen. Dadurch lösen wir uns bereits aus der Enge des Involviert- und Absorbiertseins. Wir lassen ein wenig los und auf diese Weise neue Perspektiven zu. Weitere Handlungsoptionen lassen sich nun erkennen.

ÜBUNG: INNEHALTEN



Die oben beschriebenen Übungen sind Unterbrechungen im Tageslauf, Momente, in denen Sie bewusst der Ruhelosigkeit und Übereilung, die zu Irrtümern führen können, entgegentreten. Innehalten hingegen ist ein Moment der individuellen Freiheit. Innezuhalten im Tageslauf bedeutet, zu sich zu kommen, sich Aufmerksamkeit

und Raum zu schenken. Meist werden Sie dann feststellen, dass Sie zu angespannt sind: muskulär, geistig, emotional. Aber indem Sie sich bewusst spüren, lassen Sie bereits überflüssige Anspannung los und erweitern so Ihren Bewegungsspielraum. Ganz konkret werden Sie dies bei der Atembewegung spüren. Ihr Körper, der eben noch eher Befehlsempfänger war, findet zurück zur inneren Führung, zum befreiten Atemrhythmus. Nun wird es Ihnen auch wieder möglich sein, Ihre Bedürfnisse und Gefühle, die sich zurückgezogen haben, um nicht zu stören, wahrzunehmen und zuzulassen. Wahrnehmungsgestärkt, können Sie auch die Bedürfnisse anderer bewusster wahrnehmen. Dank Ihres größeren Handlungsspielraums sind Sie in der Lage, weitsichtigere Entscheidungen zu treffen.

Dieser Vorgang hilft auch dabei, sich zu verorten. Mit Verorten meine ich, bewusst Kontakt zu sich selbst herzustellen und dadurch Halt in sich selbst zu finden.

Es gibt nichts Sinnvolleres, als die Praxis des Innehaltens im Alltag zu kultivieren, denn durch sie gewinnt der Körper Vertrauen in sich selbst, in die Kraft des eigenen Lebensrhythmus. Erst wenn wir uns neue Verhaltensmuster wie das Innehalten unter entspannten Bedingungen angeeignet haben, werden sie uns in Stresssituationen, in denen der Körper gewöhnlich auf altbekannte Muster zurückgreift, einfallen.

Ich empfehle, so oft wie möglich innezuhalten, und sei es nur für einen kurzen Moment, etwa bei einem kräftigen Gähnen oder Lippenflattern und natürlich beim Aufwachen und Einschlafen.

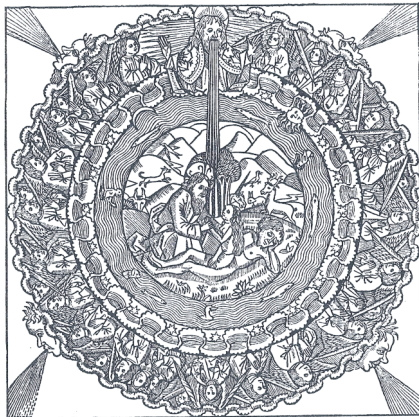
Hier noch ein Tipp, falls Sie dies trotz bester Absicht nicht so einfach in Ihren Alltag integrieren können, weil er sie immer wieder überrollt: Tragen Sie Ihre Verabredung mit sich selbst in Ihren Kalender ein, oder setzen Sie sie auf Ihre To-do-Liste.

Durch die wertschätzende Aufmerksamkeit, die Sie sich selbst zuteilwerden lassen, ermöglichen Sie immer wieder Entspannung, Regeneration, Sammlung und Konzentration. Der Moment des Innehaltens ist darüber hinaus der entscheidende Augenblick, um Präsenz herzustellen. In der Kommunikation ermöglicht er differenzierte Wahrnehmungs-, Handlungs- und Reaktionsweisen.

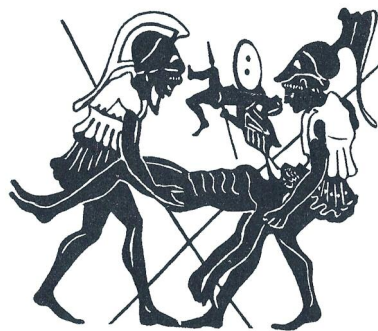
2. Seele

Schauen wir uns nun das Wort Inspiration genauer an. Es leitet sich her vom lateinischen *inspiratio*, welches „Beseelung“ bedeutet. *Spiritus* verweist auf Leben, Seele und Geist.

In verschiedenen Kulturen, so auch im Christentum, stoßen wir in den mythischen Schöpfungsgeschichten auf das Bild der Einhauchung von Leben. Der aus Erde geformte Mensch empfängt durch den Hauch Gottes welcher in der Bibel Odem genannt wird, das Leben. In der folgenden Abbildung sehen wir Gott, den Weltenherrscher, beim Schöpfungsakt. Der lebendige Odem verbindet Gott mit seiner Schöpfung.



„Die Erschaffung des Menschen“, Holzschnitt aus dem 15. Jahrhundert



Attische Amphorenmalerei

Auch die entweichende Seele beim Sterben findet sich auf bildlichen Darstellungen in verschiedenen Kulturen wieder. In der Bemalung einer attischen Amphora tragen Schlaf und Tod den fallenen Krieger, der seine Seele aushaucht, vom Schlachtfeld.

Das Zwerchfell galt im antiken Griechenland als Sitz der Seele. Heute haben wir keine derart klar verbindliche Vorstellung der Seele mehr. Wenn wir heute von Seele sprechen, sind häufig Gefühlsregungen und geistige Vorgänge gemeint. Daher wird sie weitgehend mit der Psyche gleichgesetzt. Hier schließt sich der Kreis, denn im Altgriechischen bedeutet Psyche ursprünglich „Atem und Hauch“. Das Wort „Atmen“ wurde in der Antike im umfassenden Sinn gebraucht für die Umschreibung des ganzen Menschen. Denn über die Beziehung zur Atembewegung – indem ich atme, atmend in mich hineinspüre und so Empfindungen wahrnehme – schaffe ich mir einen Zugang zum Seelischen und kann darüber hinaus in einen Austausch mit meiner Umwelt treten.

2.1. Arbeitsansatz

„Wir sind im Laufe dieser Jahre mit Staunen und wachsender Ehrfurcht gewahr geworden, dass es hier nicht nur eine rein technische Frage zu lösen galt, sondern dass wir uns plötzlich im Mittelpunkt der ganzen menschlichen Wesenheit befanden.“

Der Zusammenhang zwischen dem Atem und seelischen oder psychischen Prozessen wurde seit Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts thematisiert und systematisch in verschiedenen Schulen wie zum Beispiel der von Clara Schlaffhorst gegründeten bis heute weiterentwickelt. Am Anfang standen einzelne Persönlichkeiten, die sich meist zur Behandlung eigener stimmlicher Schwierigkeiten auf die Suche nach den Ursachen begaben. In den 1920er Jahren entwickelte sich im Zusammenhang mit der Reformpädagogik eine große Neugierde, was dieses Thema anbelangt. An diese Ansätze wurde in den 1950er Jahren wieder angeknüpft. Der erste Kongress für Atempflege und Atemtherapie fand 1959 statt.

Die Arbeit an der Stimme ermöglicht es, die Atembewegung differenziert zu erkunden.

Atemschulung ist heute ein Element der Psychotherapie. Dies ist nicht verwunderlich, wenn wir uns nochmals vergegenwärtigen, dass wir in einer Minute circa achtmal einatmen, wenn wir entspannt, und circa neunzehn-

mal, wenn wir angespannt sind. Nicht nur die Frequenz ist hier von Bedeutung, sondern auch die damit verknüpfte Qualität der Zwerchfellbewegung. Bei dauerhaft nervös angespannter Atmung verliert das Zwerchfell seine Flexibilität. Muskeln verkürzen sich, sobald sie zu angespannt sind, und beeinträchtigen so die Durchblutung. Atemkorsett ist ein anschaulicher Begriff für die festgewordene Muskulatur. Häufig stellt sich dieses Atemmuster bei Autoritätskonflikten, dauerhaftem Stress und anderen psychischen Problemen ein. Vermutlich konnten Sie dies bereits bei sich selbst beobachten. Es ist also wichtig, sich den Zusammenhang zwischen psychogenen Anspannungen und eingeschränkter Atembewegung bewusst zu machen.

Nach einem Vortrag über Präsenz sprach mich ein Herr indischer Herkunft an: „Wissen Sie, dass man in Indien davon ausgeht, dass ein Mensch eine bestimmte Anzahl von Atemzügen für sein Leben zur Verfügung hat?“ Nein, das wusste ich nicht. Wenn wir unsere Einatmung genießen, so ging es mir durch den Kopf, leben wir länger, denn wir werden weniger Atemzüge in der Minute von unserem Kontingent verbrauchen. „Eine interessante Vorstellung!“, entgegnete ich.

Die Erfahrung zeigt, dass Genuss dazu führt, die Atembewegung zu vertiefen. Der Beckenraum wird aktiviert, und die Atembewegung fühlt sich weiter und runder an. Was immer wir fühlen und denken, es wird unsere Atmung so oder so beeinflussen. Zu diesem Aspekt der Atmung möchte ich Sie zu einer Selbsterfahrung einladen. Dafür habe ich vier Stimmungen ausgewählt. Bei geschlossenen Augen stellen Sie sich die genannten Gefühle und Gedanken vor. Nehmen Sie dabei wahr, wie Ihr Körper jeweils darauf reagiert, und achten Sie insbesondere auf die unterschiedliche Aktivierung von Atemräumen.

ÜBUNG: GEDANKEN UND GEFÜHLE BEEINFLUSSEN DAS ATEMGESCHEHEN



- Zunächst nehmen Sie wahr, wie Ihre Atembewegung sich im neutralen Zustand ohne besondere Gedanken gerade anfühlt. Dabei können Sie Ihre Aufmerksamkeit sowohl auf die Atemfrequenz lenken als auch auf die Atemräume, die Sie beim Atmen spüren.
- Wie verhält sich die Atmung, wenn Sie an etwas für Sie Unangenehmes denken, beispielsweise an Angst oder Sorgen? Stellen Sie sich einen Moment lang eine konkrete Situation vor, oder denken Sie „Angst“, und lassen Sie den Begriff in sich wirken. Nehmen Sie wahr,

was mit Ihrer Atmung geschieht und wo in Ihrem Körper Sie sie spüren können. Wie fühlt sie sich an? Wie reagieren verschiedene Muskeln, zum Beispiel die Kiefermuskeln?

- Was passiert mit der Atmung, wenn Sie denken: „Ich genieße es, zu atmen“?
- Und wie fühlt es sich an, wenn Sie denken: „Ich liebe es, zu atmen“? In welchem Körperbereich erleben Sie nun die Atembewegung deutlicher als beim dritten Versuch und wo weniger deutlich?

Haben Sie die Veränderung des Atemgeschehens und des Muskeltonus beobachten können? Ist es nicht interessant, wie stark Gedanken und Gefühle die Atmung beeinflussen? Die Wahrnehmung der Atemräume wird von Mal zu Mal differenzierter werden. Probieren Sie es bei anderer Gelegenheit wieder aus. Und unterstützen Sie Ihren Körper durch hilfreiche Gedanken. Mehr dazu im Kapitel „Mentale Präsenz“.

2.2. Inneres Lächeln

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu leben!“

Teresa von Ávila

Kennen Sie das feine Lächeln der Mona Lisa? Wenn wir uns über etwas freuen, also erfreut sind, fangen wir an zu lächeln. Sobald wir lächeln, verändert sich einer unserer Einatemräume. Das Lächeln aktiviert den Gasaustausch in den Lungenspitzen, und dies sorgt dafür, dass die Schultern sich sanft nach hinten öffnen und der Brustraum sich weitet. Auf diese Weise öffnen wir einen wichtigen Raum für unsere Ausstrahlung. Die entstandene Offenheit strahlt über uns hinaus. Probieren Sie es aus.

ÜBUNG: INNERES LÄCHELN



Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie die linke Hand auf die rechte Lungenspitze unterhalb der Schulter. Nehmen Sie erst wahr, wie Sie die Einatmung unter Ihrer Hand spüren. Dann stellen Sie sich etwas vor, was ein Glücksgefühl in Ihnen hervorruft. Lassen Sie die Vorstellung Wirklichkeit in sich werden. Es dürfen sich Wellen des Glücks in Ihnen ausbreiten, bis Ihr ganzer Körper verwandelt ist.

Vermutlich wird Folgendes passieren: „Das Herz geht Ihnen auf“ – der Brustraum weitet sich bis in die Lungenspitzen, Ihre Mimik verändert sich, und Sie sind beglückt.

Anhand dieser kleinen, feinen Übung lässt sich eindrücklich erleben, wie in der Atembewegung Seelisches, Körperliches und Geistiges sich berühren und miteinander verbinden. Das Lächeln verwandelt uns (Seele), die Art, wie wir atmen (Körper), und dies wirkt sich darauf aus, wie wir denken und mit anderen in Austausch treten (Geist). Eine angenehme, gelassene Heiterkeit entsteht.

2.3. Mit sich selbst befreundet sein

„Ein Freund ist, der dir das Lied deiner Seele vorsingt, wenn du es vergessen hast. Der Atem ist ein Freund, der dich in seine Schwingung, seine Lebendigkeit, seine Zartheit und Innigkeit und in seine Kraft aufnimmt und dich trägt und hält. Wenn du ihn vergessen hast, nicht achtest, gegen seine – *deine* – Schwingung lebst, hast du *dich* vergessen. Und doch ist er immer da und singt dir das Lied deiner Seele vor. Du musst nur lauschen“, schrieb Herta Richter. Mich berührt diese Vorstellung immer wieder. Ich entdeckte sie in einem Newsletter des Atemhauses München „Herta Richter“.

Freunden Sie sich mit Ihrer Atembewegung an. Lauschen Sie in sich hinein, sooft Sie es wünschen – spätestens dann, wenn Sie im Begriff sind, sich zu verlieren. Freuen Sie sich über Ihren treuen Freund – den Atem.

3. Geist

Geist und Seele stellen den nichtstofflichen Teil eines Menschen dar. Während die Seele mehr der Gefühlswelt zugeordnet wird, verbinden wir im Allgemeinen den Geist mit geistigen Prozessen. In den Geisteswissenschaften wird, von alters her, der Versuch unternommen, die Natur des Menschen zu verstehen.

Betrachten wir zunächst die in den antiken Begriffen für „Geist“ angelegten Bedeutungsdimensionen. Das antike Verständnis des *Pneuma* umfasst sowohl Geist als auch Hauch, Luftwirbel, Atem, Odem, ätherisches Feuer und Lebensgeist. Die Stoiker haben *Pneuma* als „feurigen Lufthauch“, der alles

durchdringt und somit kosmische Macht hat, beschrieben. Ähnliche Bezüge sehen wir auch beim chinesischen *Qi* (*Chi*) oder beim indischen *Prana*. Interessanterweise verweist der Atem in vielen Sprachen sowohl auf den physischen Vorgang der Atmung als auch auf geistige Prozesse.

Das deutsche Wort „atmen“ und das altindische *Atman* haben vermutlich dieselbe Etymologie. *Atman* bedeutet so viel wie individueller Geist, der mit dem Weltgeist *Brahman* verbunden ist, was der Mensch im Zustand der Erleuchtung erkennt.

Der indische Dichter und Mystiker Kabir, geboren 1440, beschreibt es so:

„Atem ist in Indien das Höchste, das Bedeutendste. Gott ist Atem. Die Wesen sind Atem. Das All ist Atem. Visvamisra, einer der Urweisen, gelangt bis zu Indra, dem großen Gott, der ihm eine Gnade gewährt. ‚Ich möchte dich erkennen‘, bittet Visvamisra. Da antwortet der Gott: ‚Ich bin Atem. Du bist Atem ... Alle Wesen sind Atem ... Im Atem durchdringe ich alle Räume ...‘“¹⁰

In den Meditationspraktiken der östlichen Kulturen und Religionen wird der Atem seit Jahrtausenden bewusst wahrgenommen und kultiviert. *Bhavana*, das Sanskritwort für Meditation, bedeutet pflegen, fördern, kultivieren. „Die Idee der Meditation ist sehr einfach“, schreibt Sakyong Mipham, ein buddhistischer Geistlicher. „Wir lassen es langsam angehen und sehen uns die Muster unseres Lebens an. Wir müssen mit dem Geist beginnen, dann folgt der Körper. Beim ruhigen Verweilen gründen wir unseren Geist im gegenwärtigen Moment. Wir richten unseren Geist auf den Atem und üben, ihn dort zu lassen. Wir bemerken, wenn Gedanken und Gefühle uns ablenken, und schulen uns fortwährend darin, den Geist zum Atem zurückkehren zu lassen. So verbünden wir uns nicht mehr mit dem verblendeten Geist, der sein eigenes Leiden verursacht, sondern immer mehr mit dem Geist, der stabil, klar und stark ist.“¹¹

Die Achtsamkeit auf die Atembewegung, die bewusst wahrgenommene Verbindung zu sich selbst, ermöglicht Konzentration und Sammlung und schafft eine Distanz zum Alltag, aus der heraus es möglich ist, unterschiedliche Geisteszustände zu betrachten. Dies verändert den Bewusstseinszustand. Wolf Singer und Matthieu Ricard sprechen über „belastbare neurobiologische Hinweise darauf, dass sich das Gehirn während der Meditation in einem Zustand großer Wachheit und konzentrierter Aufmerksamkeit befindet“.¹²

Die Fähigkeit, körperlich zu erfahren, ist in der westlichen Kultur durch die Vormachtstellung des Intellekts in den Hintergrund getreten. So ist beispielsweise auch die ursprüngliche Bedeutung des im Begriff *pneuma*

hagion enthaltenen Wissens im Lauf der Jahrhunderte im Christentum verloren gegangen. *Pneuma hagion* wird heute im Bereich der christlichen Tradition durchgehend mit Heiliger Geist übersetzt. Die ältere Übersetzung „Atmung, die der Gottheit geweiht ist“ spielte noch auf Praktiken und Techniken an. Die Beziehung zum Körper als Instrument der Erkenntnis ist nahezu verschwunden und somit für viele von uns auch die Möglichkeit, die Verbindung mit einer Realität, die über unser „Ich“ hinausweist, praktisch, körperlich zu erfahren. Vermutlich fällt es aus diesem Grund so schwer, sich als Teil eines größeren Ganzen zu verstehen. Die starke Fixierung auf das „Ich“, auf das „Ego“, ist eine spezifische Eigenschaft der zeitgenössischen westlichen Kultur.

Die Materie – nicht der Geist oder die Energie, welche in den Auffassungen anderer Kulturen die Materie bewegt – hat in unserem Bewusstsein einen hohen Stellenwert. Der amerikanische Erziehungswissenschaftler, Arzt und Psychotherapeut Daniel Siegel schlägt vor, Geist als „Regulation des Energie- und Informationsflusses“¹³ zu verstehen. Diese Definition erleichtert es mir, den Begriff „Geist“ annehmen zu können, frei von religiösen Bezügen und doch anerkennend, dass es etwas außerhalb der Materie gibt, das sie bewegt.

ÜBUNG: VERBUNDEN SEIN



Ich möchte Sie an dieser Stelle zu einer weiteren vertiefenden Selbsterfahrung einladen.

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Die Füße und Ihr Gesäß ruhen auf dem Boden beziehungsweise der Unterlage. Nehmen Sie nun Ihre Atembewegung wahr, das Ein- und Ausströmen der Luft. Ausatmend geben Sie etwas ab – lassen los. Eine schöpferische Pause, eine Leere darf am Ende des Ausströmens entstehen. Dann wird von ganz allein die Einatmung einsetzen. Nehmen Sie diesen Vorgang einige Male wahr. Genießen Sie die Möglichkeit, etwas abgeben zu können, den Augenblick der Pause und die Möglichkeit, etwas geschenkt zu bekommen. Entspannen Sie sich. Lassen Sie die Bewegung tiefer in sich sinken. Erleben Sie bewusst die Verbundenheit mit Ihrer Körpermitte. Wenn sich dieses Gefühl einstellt, genießen Sie es. Anschließend können Sie versuchen, den Raum, der Sie umgibt, in welchen Sie ausatmen und aus welchem Sie die Einatmung empfangen, zu erspüren. Beginnen Sie mit dem Raum vor Ihnen, bis Sie ein Gespür für ihn bekommen. Nehmen Sie sich Zeit.

Danach gehen Sie über zum Raum links und rechts, dann zu dem, der hinter Ihnen liegt, und zum Abschluss fühlen Sie den Raum über Ihnen. Lassen Sie sich ausreichend Zeit, um ein Gespür für den jeweiligen Raum zu entwickeln.

Erweitern Sie nun Ihren Bewusstseinsraum über den Raum, der Sie konkret umgibt, hinaus in die Ausdehnung des Himmels – in die Unendlichkeit.

Wie fühlen Sie sich jetzt? Hat sich Ihr Körpergefühl in Ihrer Wahrnehmung verändert? Wie erleben Sie sich nun im Raum? Wie können Sie es für sich beschreiben?

Körper, Seele und Geist hängen zusammen, sind erfahrbar und berührbar. Wir können uns jederzeit über die Atembewegung mit uns selbst und anderen Menschen oder durch unsere Vorstellungskraft mit einem imaginierten Gegenüber (zum Beispiel Gott, dem Kosmos, der Natur oder den Bewohnern dieses Planeten) verbinden. Durch die Wahrnehmung des Atemraums um uns herum erleben wir uns als eingebunden in einen umfassenderen Zusammenhang. Es liegt an uns, daraus Kraft zu schöpfen.

In diesem Kapitel kam es mir darauf an, die Qualität des Atemvorgangs ins Bewusstsein zu heben und Ihnen praktikable Übungen an die Hand zu geben, welche Sie fortan im Alltag anwenden können. Sie werden in den kommenden Kapiteln dem Atem unter unterschiedlichen Gesichtspunkten wieder begegnen. Präsenz lässt sich, ohne dass wir uns der Atmung bewusst werden, schwerlich herstellen.



KAPITEL 10

„Unsere tiefste Angst ist nicht die,
dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist die,
dass wir über die Maßen machtvoll sind.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
das uns am meisten erschreckt.
Wir fragen uns: Wer bin ich denn,
dass ich so brilliant, großartig, talentiert,
fabelhaft sein sollte?
Aber wer sind Sie denn,
dass Sie es nicht sein sollten?

Sie sind ein Kind Gottes.
Wenn Sie sich kleinmachen,
dient das der Welt nicht.
Es hat nichts von Erleuchtung an sich,
wenn Sie sich so schrumpfen lassen,
dass andere Leute sich nicht mehr durch Sie verunsichert fühlen.

Wir sollen alle so leuchten wie die Kinder.
Wir sind dazu geboren,
die Herrlichkeit Gottes in uns zu manifestieren.
Sie existiert in allen von uns,
nicht nur in ein paar Menschen.

Und wenn wir unser eigenes Licht leuchten lassen,
erlauben wir auch unbewusst anderen Menschen,
das Gleiche zu tun.
Wenn wir von unserer eigenen Furcht befreit sind,
befreit unsere Gegenwart automatisch auch andere.“⁵⁷

Nelson Mandela zitierte diesen Text 1994 bei seiner Antrittsrede als Präsident Südafrikas nach siebenundzwanzigjähriger Haft (1963-1990).

UNBEGRENZTE AUSSICHT

„Weil jeder Mensch auf Grund des Geborensseins ein *initium*, ein Anfang und Neuankömmling in der Welt ist, können Menschen Initiative ergreifen, Anfänger werden und Neues in Bewegung setzen.“⁵⁹

Ich wuchs in den 1960er Jahren in Westdeutschland auf. Che Guevara hing groß an der Wand, die Eltern waren politisch engagiert, ich sang als Kind auf Demonstrationen laut mit. Wenn ich mich frage, was ich Wesentliches auf diesem Weg mitbekam, so ist es dies: Veränderung war ein positiv besetzter Begriff. Dies wurde mir allerdings erst Jahrzehnte später bewusst. Für das Zutrauen, dass Veränderungen möglich, ja sogar notwendig, erwünscht und letztendlich ein ganz natürlicher Vorgang sind, bin ich heute meinen Eltern dankbar. Die aufgeworfenen Fragen der 68er-Generation waren notwendiger Sand im Getriebe, und es wurden weitreichende Themen in die Gesellschaft eingebracht.

Meine Beobachtung und Erfahrung führten mich zu einer anderen Form der persönlichen und politischen Verantwortung, welche ich Ihnen zum Abschluss als Ausblick mit auf den Weg geben möchte.

Während die Vorstellung von Veränderung eher einen von außen induzierten Vorgang beschreibt, entwickelt sich Wandel von innen heraus. Der Vorstellung von Wandel liegt ein natürliches, ein der Natur vertrauendes Zeitmaß zugrunde.

Goethe beschäftigte die Frage, wie die Menschen mit der Zeit umgehen. Er schrieb: „Für das größte Unheil unserer Zeit, die nichts reif werden läßt,

muß ich halten, daß man im nächsten Augenblick den vorhergehenden verspeist, den Tag im Tage vertut, und so immer aus der Hand in den Mund lebt, ohne irgend etwas vor sich zu bringen ... und so springt's von Haus zu Haus, von Stadt zu Stadt, von Reich zu Reich und zuletzt von Weltteil zu Weltteil, alles veloziferisch.“⁶⁰ Diese teuflische Bewegtheit hat sich längst global ausgebreitet, und es ist an der Zeit, Raum zum Innehalten zu schaffen und sich zu fragen, was bedeutsam, was wesentlich für uns ist. Gerade wenn die Zeitbombe tickt, ist es notwendig, das Innehalten zu kultivieren.

Entstehen tragfähige gesellschaftliche Veränderungen – genau wie persönlicher Wandel – nicht durch Menschen, die sich ihrer selbst bewusst sind, die sich die Zeit nehmen, um zunächst sich selbst und ihre Vorstellungen wahrzunehmen? Durch Personen, die gelernt haben, sich selbst zu vertrauen, und gerade dadurch ihre Kraft souverän nutzen können? Menschen, die ihre Selbstwahrnehmung stärken, werden auch gesellschaftliche Prozesse bewusster wahrnehmen und reflektieren. Sie sind eher in der Lage, ihre gewonnenen Erkenntnisse bewusst in die Zivilgesellschaft einzubringen. Sie werden sich ermächtigen, weil sie souverän sind.

Wie sinnlos das Unterfangen ist, andere ändern zu wollen, dürfte jeder im Laufe seines Lebens schmerzhaft erfahren haben. Wie unproduktiv es ist, sich als Opfer zu begreifen, konnten wir vermutlich auch schon erleben. Geben wir der *Herrschaft der Sorge* nicht Raum, denn diese *hindert uns am Leben*.⁶¹ Fangen wir also bei uns selbst an, begreifen wir uns als Akteure, als bewusst Handelnde. Nehmen wir die unglaubliche Herausforderung, die darin liegt, zu sein, wer wir sind, bewusst an. Lassen wir das Licht in uns leuchten, wie Nelson Mandela es forderte.

Das bedeutet aber nicht, dass wir uns nur um uns kümmern sollten. Meine Vorstellung von Präsenz hat nichts mit Egomanie gemein. Ganz im Gegenteil: Erst ein respektvoller, wertschätzender Umgang mit sich selbst ermöglicht eine respektvolle Haltung anderen gegenüber.

Präsentsein ist eine grundlegend respektvolle und wertschätzende Bewusstseinsform. Dies habe ich in meinem Buch herauszuarbeiten versucht. Wenn wir den Augenblick wertschätzen, leben wir bewusst im Hier und Jetzt. In diesem Augenblick nimmt die sonst häufig erst herbeigesehnte Vorstellung von innerer Freiheit bereits Gestalt an.

„Manche Leute sehen die Dinge, wie sie sind, und fragen: Warum?
Ich träume von Dingen, die es niemals gab, und frage: Warum nicht?“

George Bernard Shaw

Wenn wir präsent sind, machen wir Erfahrungen, die uns eine Reihe von Qualitäten als wertvoll erkennen lassen und unser Bewusstsein formen. Welche Werte sind das?

- **Bewusstheit**
- **Wertschätzung**
- **Selbstbewusstsein**
- **Verbundenheit**
- **Vertrauen**
- **Abstand**
- **Innere Freiheit**
- **Neue Perspektiven**
- **Gelassenheit**
- **Teil eines Ganzen zu sein**
- **Verantwortung**
- **Souveränität**

Mit jedem bewussten Erleben dieser Werte in der Präsenz verankern sie sich tiefer in uns. Als solche bilden sie das Fundament all unseres Handelns. Sind nicht gerade diese Werte, die wir in der Präsenz kultivieren, eine Voraussetzung, um die Herausforderungen unserer Zeit angehen zu können? Könnte es nicht zu einer inneren Notwendigkeit und Freude werden, diese Werte in möglichst vielen Situationen zu leben und einzufordern? Ich kann mir vorstellen, dass sie Wesentliches zum gesellschaftlichen Wandel beizutragen und die tiefe Sehnsucht nach Resonanz im eigenen Inneren und in der Welt zu stillen vermögen. Eine Gesellschaft ohne Wertvorstellungen verkommt. Die heute vorherrschenden materialistischen Werte führen zur Aushöhlung der materiellen wie der immateriellen Ressourcen. Sie führen zur Auflösung von Zusammengehörigkeit und somit zum Resonanzverlust.

Die überkommenen Wertvorstellungen und das Menschen- und Gesellschaftsbild, das ihnen zugrunde liegt, werden durch Sozialisation vermittelt und erweisen sich als überaus machtvoll. Doch souveräne Menschen hinterfragen die eigenen Prägungen und vertrauen stattdessen den eigenen Erfahrungen und den daraus abgeleiteten Erkenntnissen und Werten.

„Soziale, politische und wirtschaftliche Entwicklungen beeinflussen den

einzelnen Menschen auf vielerlei Wegen, die er nicht einfach umkehren und auch nicht ohne weiteres wahrnehmen kann. Aber wenn wir nicht einfach annehmen, dass es nur diese Einbahnstraßen-Beziehung von der Gesellschaft zum Individuum gibt, können wir wenigstens fragen: Wann vollzieht sich Veränderung nur in eine Richtung, und wann geht sie auch in die andere Richtung oder könnte in die andere Richtung gehen? Tatsächlich ist es viel schwieriger herauszufinden, wie Personen und Körper gesellschaftliche Systeme beeinflussen können.“⁶²

Wenn wir uns vorstellen, dass jede und jeder Einzelne auf die Gesellschaft einwirken kann, hängt deren qualitativer Zustand von den Werten und den daraus resultierenden Bewusstseinsinhalten der einzelnen Gesellschaftsmitglieder ab. Sicherlich trifft dies nicht auf alle gleichermaßen zu, denn Einfluss und Macht sind ungleich verteilt.

Welcher gesellschaftliche Wert kann beispielsweise durch den Wert *Vertrauen* entstehen? Der Zukunftsforscher Matthias Horx schreibt: „Vertrauen ... ist die kostbarste Ressource für das Gelingen des Wandels. Sie ist die Gegendroge zu Angst, Macht und Zynismus. Vertrauen reduziert den Aufwand der Komplexität, weil sie alle Wege verkürzt und alle Kommunikation mit der Aura des Gelingens versieht. Sie fördert Kooperation statt Hierarchie. Sie ist die einzige Ressource, die sich ständig vermehrt, während man sie *verschwendet*. Wo Vertrauen die Gesellschaft prägt, sind Prosperität und Stabilität fast eine automatische Folge. Diese kostbarste aller Ressourcen, so ahnen wir, entsteht nicht von allein. Ihre *Produktion* hat etwas mit Erfahrung zu tun. Wie Panik und Paranoia die Sedimente der Angst sind, ist Vertrauen ein Amalgam gemeinsam überwandener Krisen.“⁶³

Um gesellschaftlichen Wandel zu ermöglichen, brauchen wir Menschen, die sich selbst vertrauen, denn nur wer sich selbst vertraut, wird auch anderen vertrauen. „Das Private ist politisch“,⁶⁴ wird politisch, wenn wir es so denken.

Die Organisation von Gesellschaft muss dringend weiterentwickelt werden, um den hochkomplexen Prozessen, die auf Wechselwirkungen basieren, gerecht zu werden. Dafür wird nach Modellen gesucht. Als ein mögliches Modell kann die Organisationsform des Gehirns herangezogen werden. Der bekannte Neurophysiologe Wolf Singer beschreibt unser Gehirn als ein *komplexes, dynamisches, nichtlineares, sich selbst organisierendes System*. Die Informationsverarbeitung in unserem Gehirn wird offensichtlich nicht von einer Zentrale gesteuert. Überträgt man dies auf die Gesellschaft, ist jeder einzelne Mensch mit seinen Anlagen aufgerufen,

als Souverän in Netzwerken mitzuwirken und seinen Handlungsspielraum kreativ und verantwortlich zu nutzen. Sinnvoll tätig zu sein ist beglückend. Sich verbunden zu fühlen mit der Natur und den Lebewesen dieses Planeten schafft Beziehung. In diesen Kontext gehören auch Fragen wie die von Carolin Emcke aufgeworfenen: Inwieweit muss man rebellieren, um sich selbst treu zu bleiben? Und ist ein gewisses Maß an Widerständigkeit nicht ein unveräußerliches Element der eigenen Würde?

Wir können die Komplexität des heutigen Lebens, eines Daseins in nicht mehr greifbaren Zusammenhängen, als Chance zu persönlicher und gesellschaftlicher Weiterentwicklung verstehen. Tiefgreifende Veränderungen stehen an. Wertschöpfung im Sinne von Weiterentwicklung, nicht allein von Wachstumsraten, ist gefragt, individuell wie gesellschaftlich. Wir werden uns nicht mehr so verhalten können, als gäbe es noch ein zweites Leben, noch eine zweite Erde. Gegen gewaltige Widerstände haben unsere Vorfahren Bildung, Wohlstand und die Gleichstellung der Frau erkämpft. Wir sollten diese Errungenschaften wertschätzen und unser Teil zu ihrer Weiterentwicklung beitragen.

Präsentsein ist meiner Meinung nach als konstruktive Störung verstehbar. Wir stören dabei das eingeschliffene Funktionieren, das Immer-so-Weitermachen wie bisher. So gesehen wird Präsenz zu einer Form des Widerstands. Der „einfache“ Vorgang, sich immer wieder mit dem eigenen Atemrhythmus zu verbinden, sich zu verankern – präsent zu sein –, wird nun zu einem höchst politischen Akt. Im eigenen Atemrhythmus zu sein und andere in ihrem Atemrhythmus zu lassen ist eine grundlegende Form des Respekts und der Achtung, eine Möglichkeit, zu kommunizieren, ohne den anderen beherrschen zu wollen, ohne sich beherrschen zu lassen. Es ist ein Vorgang, der gleichzeitig mehr Verbundenheit und mehr Distanz ermöglicht.

„Sprechend und handelnd schalten wir uns in die Welt der Menschen ein, die existierte, bevor wir in sie geboren wurden, und diese Einschaltung ist wie eine zweite Geburt, in der wir die nackte Tatsache des Geborens bestätigen, gleichsam die Verantwortung dafür auf uns nehmen.“⁶⁵

Wir alle kennen Ausreden wie diese: Das Wetter ist schuld, die Wirtschaftskrise, der Partner oder die Partnerin, die Eltern, der schlechte Tag, die Arbeitsbedingungen, das System, in dem wir leben ... Nach wie vor ist das Abwälzen von Verantwortung auf andere gesellschaftlich weit verbreitet und akzeptiert. Man kann von einer Gesellschaft nicht mehr verlangen, als man

von sich selbst verlangt. Wenn wir erst einmal die Verantwortung für uns selbst übernehmen, wird sich das Zusammenleben wandeln, werden gesellschaftliche Prozesse von innen heraus neu gestaltet. Dafür möchte ich möglichst viele Menschen begeistern. Wann immer ich diesen Wunsch bewusst empfinde, geht mir die Melodie Hans Eislars zur „Kinderhymne“ von Bertolt Brecht durch den Sinn: „Anmut sparet nicht noch Mühe / Leidenschaft nicht noch Verstand ...“

**Der Schritt verrät, ob einer schon auf seiner Bahn schreitet.
Wer aber seinem Ziel nahe kommt, der tanzt.“**

Friedrich Nietzsche

Ich träume von einer innerlich tanzenden Gesellschaft, von souveränen, inwendig freien Menschen, die aus der Freude am Gegenwärtigsein ihre Energie gewinnen und dieses Kapital einsetzen, um sich als verantwortlicher Teil des Ganzen aktiv einzumischen. Ich wünsche mir eine Gesellschaft, die in diesem Sinne Spielraum zum „Tanzen“ gewährt, und Menschen, „deren Glück durch das Glück ihrer Nebengeschöpfe vervielfacht wird“,⁶⁶ wohl wissend, dass Lösungen mit Loslassen und einem aktivierte kreativen Geist zu tun haben.

Die Dimension der Freude und die Lebensenergie und Lebenskraft, die aus ihr hervorgehen, entfalten sich, wenn wir im Augenblick, im Hier und Jetzt, leben.

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Mahatma Gandhi



Credo

Die Unendlichkeit

winziger Dinge. Einmal nur atmen
im Licht der Unendlichkeit

winziger Dinge,
die uns umgeben. Oder nichts
kann der Lockung

dieser Dunkelheit entgehen, das Auge
wird entdecken, dass wir nur sind,
was uns weniger gemacht hat
als wir sind. Nichts sagen. Sagen:
unser Leben

hängt davon ab.⁶⁷

ANMERKUNGEN

- 1 Daniel Siegel, „The Mindful Brain – das achtsame Gehirn“, in: Gerald Hüther, Wolfgang Roth, Michael von Brück (Hg.), *Damit das Denken Sinn bekommt*, Freiburg im Breisgau: Herder Verlag 2008, S. 54.
- 2 Ebenda, S. 53.
- 3 Friedrich Schiller, „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“, in: ders., *Sämtliche Werke, Band 5*, München: Winkler 1975, S. 358.
- 4 Simone Brecht, yumuri.net.
- 5 Der Begriff „Stress“ als Reaktion auf erhöhte Beanspruchung, starke Belastung physischer und/oder psychischer Art wurde 1936 von dem österreichisch-kanadischen Biochemiker und Mediziner Hans Selye (1907–1982) geprägt. Ihm liegt der englische Begriff „stress“ („Druck, Anspannung“), eine aus „distress“ („Sorge, Kummer“) gebildete Kurzform, zugrunde. Wir unterscheiden heute zwischen Distress und Eustress.
- 6 *Der Brockhaus Psychologie*, Mannheim, Leipzig: F. A. Brockhaus 2001, S. 586.
- 7 Ebenda.
- 8 Willigis Jäger, *Die Welle ist das Meer*, Freiburg im Breisgau: Herder Verlag 2000, S. 28.
- 9 Clara Schlaffhorst, Hedwig Andersen, *Atmung und Stimme*, Wolfenbüttel: Mösel Verlag 1996, S. 7.
- 10 Ferdinand Herrmann, „Atem in Symbolik und Lebensübung“, in: Lucy Heyer-Grote (Hg.), *Atemschulung als Element der Psychotherapie*, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1970, S. 26.
- 11 Sakyong Mipham, *Wie der weite Raum*, München: Deutscher Taschenbuchverlag 2005, S. 39.
- 12 Wolf Singer, Matthieu Ricard, *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2008, S. 52.
- 13 Siegel, „The Mindful Brain – das achtsame Gehirn“, S. 40.
- 14 Moshé Feldenkrais, *Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2005, S. 88.
- 15 Theodor Fontane, *L' Adultera*, Berlin: Aufbau Taschenbuch Verlag 2000, S. 111.
- 16 Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher (Hg.), *Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*, Bern: Verlag Hans Huber/Hogrefe Verlag 2006/2010.
- 17 Ebenda, S. 47.
- 18 Eugene T. Gendlin, Johannes Wiltschko, *Focusing in der Praxis*, Stuttgart: Klett-Cotta, 4. Auflage, 2011, S. 14.
- 19 Émile Coué, *Selbstbemeisterung durch bewußte Autosuggestion*, Basel: Schwabe & Co. Verlag 1978, S. 14.
- 20 Aus dem *I Ging*, dem chinesischen Buch der Wandlung (Nr. 52), circa drei Jahrtausende vor Christus.
- 21 Singer, Ricard, *Hirnforschung und Meditation*, S. 10.
- 22 Antonio R. Damasio, *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*, Berlin: List Verlag 1999, S. 41.
- 23 Pierre Hadot, *Philosophie als Lebensform*, Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag 2002, S. 45.
- 24 Gendlin, Wiltschko, *Focusing in der Praxis*, S. 7.
- 25 Georges Friedmann, *La puissance et la sagesse*, Paris: Gallimard 1970, S. 359.
- 26 Jean Genet, *Der Seiltänzer*, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch-Verlag 1977, S. 59.
- 27 Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation*, CD, Argon Balance.
- 28 Gendlin, Wiltschko, *Focusing in der Praxis*, S. 49.

- 29 Jack Kornfield, *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*, München: Kösel Verlag 1995, S. 136.
- 30 Marlene Streeruwitz, *Können. Mögen. Dürfen. Sollen. Wollen. Müssen Lassen*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 1998, S. 40.
- 31 Uwe Böschmeyer, *Die Kraft der Gedanken*, Hamburg: Ellert & Richter Verlag 2002, S. 14.
- 32 Émile Coué, *Autosuggestion*, Zürich: Oesch Verlag 2004/2007, S. 26.
- 33 Louise L. Hay, *Gesundheit für Körper und Seele*, München: Wilhelm Heyne Verlag 1984, S. 27.
- 34 Heinrich von Kleist, *Sämtliche Werke und Briefe, Bd. 1*, Frankfurt am Main: Büchergilde Gutenberg 1965, S. 43.
- 35 Kornfield, *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*, S. 37.
- 36 Gendlin, Wiltschko, *Focusing in der Praxis*, S. 85.
- 37 Meister Eckhart, *Mystische Schriften*, Frankfurt am Main: Insel Verlag 1991, S. 43.
- 38 Kleist, *Sämtliche Werke und Briefe*, S. 43.
- 39 *Der kleine Hey. Die Kunst des Sprechens*, Mainz: Schott Verlag, revidierte Neuauflage, 1997, S. 7.
- 40 Heinrich von Kleist, *Gesammelte Werke, Bd. 2*, Frankfurt am Main: Büchergilde Gutenberg 1965, S. 319.
- 41 Volker Friebe, *Innere Bilder: imaginative Techniken in der Psychotherapie*, Düsseldorf: Walter Verlag 2000, S. 128.
- 42 John Cage, „Silence“, in: ders., *Vortrag über nichts*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 1995, S. 7.
- 43 Manfred Spitzer, *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*, Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag 2002, S. 6.
- 44 Kleist, *Sämtliche Werke und Briefe*, S. 43.

- 45 Friedemann Schulz von Thun, *Miteinander reden*, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag 1998, S. 14.
- 46 Paul Watzlawick, Janet H. Beavin, Don D. Jackson, *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*, Bern: Huber, 11. unveränd. Auflage, 2007 [1969], S. 53.
- 47 Gendlin, Wiltschko, *Focusing in der Praxis*, S. 124.
- 48 Ebenda.
- 49 Peter Brook, *Zwischen zwei Schweigen. Gespräche mit Peter Brook*, Berlin: Alexander Verlag 1999, S. 5.
- 50 Kleist, *Sämtliche Werke und Briefe*, S. 43.
- 51 Wulfing von Rohr, Diane von Weltzien (Hg.), *Das große Buch der Mystiker*, München: Goldmann, 2. Auflage, 2005, S. 213.
- 52 Verhandlungsmodell des Instituts für Verhandlungsprozesse Zürich. Online verfügbar unter: <http://bullinger-ivpz.ch/de/#!/bullinger> (letzter Zugriff: 20.11.2017).
- 53 Marshall B. Rosenberg, *Gewaltfreie Kommunikation*, Paderborn: Junfermann Verlag 2010, S. 36.
- 54 Ich möchte Ihnen Manfred Priors „MiniMax-Interventionen“ empfehlen. Er macht dort weitere Vorschläge zur produktiven Gesprächsführung. Manfred Prior, *MiniMax-Interventionen: 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung*, Heidelberg: Carl Auer Verlag 2009.
- 55 Michel Foucault, *Ästhetik der Existenz*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2007, S. 293.
- 56 Johann Wolfgang Goethe, *Faust. Texte*, herausgegeben von Albrecht Schöne, Frankfurt am Main: Insel Verlag 2003, S. 76.
- 57 Meister Eckhart, *Mystische Schriften*, S. 183.
- 58 Marianne Williamson, *Rückkehr zur Liebe*, München: Goldmann Verlag 2016, S. 201.

ANMERKUNGEN

- 59 Hannah Arendt, *Vita activa oder vom tätigen Leben*, Stuttgart: Kohlhammer Verlag, 1960, S. 167.
- 60 Goethe, Brief an Nicolovius, um 1778, zitiert aus Manfred Osten „Die beschleunigte Zeit“, in: *Die Zeit* vom 26.8.1999.
- 61 Hadot, *Philosophie als Lebensform*, S. 15.
- 62 Gendlin, Wiltschko, *Focusing in der Praxis*, S. 190.
- 63 Matthias Horx, *Das Buch des Wandels*, München: Deutsche Verlags-Anstalt 2009, S. 108.
- 64 Diese Formulierung der Frauenbewegung der 1970er Jahre prägt bis heute Bürgerinitiativen aller Art.
- 65 Arendt, *Vita activa oder vom tätigen Leben*, S. 165.
- 66 Kleist, *Sämtliche Werke und Briefe*, S. 43.
- 67 Paul Auster, *Vom Verschwinden*, zweisprachige Ausgabe, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag 2001, S. 195.



Foto: Alexander Paul Englert

Michaela Ehinger lebt in Frankfurt am Main. Sie ist SchauspielerIn. Ihre Kreativität, ihre Lust, Dinge genau zu untersuchen, und ihr Bedürfnis, gestaltend tätig zu sein, sind in dieses Buch eingeflossen.

Sie entwickelte sowohl Solos als auch Ensemblearbeiten, baute das Künstlerkollektiv electronic music theater mit auf und gründete ein Unternehmen, das sich bis heute der Untersuchung und Vermittlung von Präsenz widmet.

Namhafte Unternehmen setzen seit Jahrzehnten auf beständige Zusammenarbeit mit ihr. Als Beraterin, Trainerin, Speaker und Coach führt ihre Mischung aus Präsenzübungen und verankernden Lernprozessen dazu, dass ihre Kunden neue Lösungsansätze entdecken.

Das vorliegende Buch ist das Resultat ihrer intensiven Auseinandersetzung mit der Vielschichtigkeit von Präsenz.

www.ehinger-coaching.de