



Bioenergetisch-analytische Gesellschaft
bewusst–bewegt–bezogen



Leben lieben – Liebe leben

Auf der Suche nach Resonanz in einer verstummenden Welt

Vortrag bei der Tagung der DÖK am 29.09.2019

Dr. Carola Kaltenbach Dr. Georg Wögerbauer



Roter Faden



- Einleitung und Ziele
- Die Stradivari stimmen
- Die Welt in der wir leben – Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung der Welt und unsere Weltbeziehungen
- Beschleunigung und Resonanzverhinderung – zur Phänomenologie der Entfremdung
 - Woher rührt die Beschleunigung? – einige Thesen
- Resonanz und die Ausbildung von „Resonanzachsen“ als Leitlinien für gelingendes Leben
 - Schutzraum als Voraussetzung für Resonanz
 - Der Körper als primäre Resonanzachse
 - Die Resonanzachsen
- BA und Achtsamkeit - Wie aus Ereignissen Erlebnisse werden können.
- Abschlussresonanz





Die „Stradivari“ stimmen...

- Wie halten wir unsere eigene Stradivari resonanzfähig? Was sind meine täglichen Stimmübungen?
- Körperübung: Grounding, Atmung und die eigene „Stradivari“ mit geschlossenen Augen in Zeitlupe wertschätzend berühren.
- Danach die Stimme dazu nehmen und die „Stradivari“ zum Klingen bringen.





Aspekte des aktuellen Welterlebens...





**«*Eigentlich bin ich ganz anders,
aber ich komme nur so selten dazu.*»**

Ödön von Horváth





Die Moderne und ihre Errungenschaften

Die Geschichte der Modernisierung
ist eine Geschichte
der fortwährenden Beschleunigung





„Beschleunigung“ - ein zentraler Epochenbegriff

"Zunehmende Beschleunigung ist nicht alleine ein technisches Phänomen - es ist ein **universelles** Ziel geworden

und damit

ein Kernelement jeglicher Modernisierung."



Hartmut Rosa



Die Moderne und ihre Dynamik

Moderne Gesellschaften stabilisieren sich dynamisch:

- **Leistungssteigerung** – immer mehr leisten in immer weniger Zeit - 25 % der Deutschen sind It. Spiegel an den absoluten Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit
- **Ressourcenverfügbarkeit und –ausstattung** (Geld, Gesundheit, Gemeinschaft – die 3 G's des Glücks) verbessern. Verbesserung der Position und Weltreichweite durch Vermehrung von Geld, Vermögen, Bildung, Wissen, Fähigkeiten...
- **Selbstopтимierungsmodus „ich** muss immer schneller laufen, um meinen Platz in der Welt zu behalten“, - dafür muss ich mich körperlich und psychisch fit halten. Wir schieben es auf, uns mit der Freundin zu treffen, in ein Konzert zu gehen, das Hobby zu pflegen, weil die To-Do-Liste noch nicht abgearbeitet ist





Dynamik und die Folgen



- **Vernetzung ist das A und O unseres modernen Lebens:** „Menschen gehen keine 20m auf der Straße, ohne ihre Daten zu checken“
(Der Standard 06.12.2014)
 - Die kommunikative Erreichbarkeit definiert die Teilnahme am Weltgeschehen (wir haben eine Postadresse, eine (?) Webadresse, ein Telefon, ein Mobiltelefon, ein Tablet,...)
- „Die Entgrenzung der Arbeit“ – Emails können an jedem Ort zu jeder Zeit abgerufen werden
 - Bedeutet das ein Mehr an Unabhängigkeit und Flexibilität oder geben wir das lang erstrittene Recht auf Freizeit, ohne es zu merken, einfach wieder auf (Bsp)
- Wie wirkt sich die Öffnung verfestigter Strukturen auf das soziale Leben aus?
Ist das Mehr an Freiheit Chance oder Risiko?



Zeitersparnis bei gleichzeitiger Zeitarmut

- Die kapitalistische Wirtschaftsform setzt ungeahnte **Dynamisierungsprozesse** in Gang – permanente Innovation, primär um Zeit zu sparen (wir investieren Zeit, um Zeit zu sparen, die wir dann nicht haben!)
- **Zeit** ist ein **Produktionsfaktor**, bezahlt wird Arbeitszeit – Zeit sparen ist daher Profit
- Zunahme an Reichtum – Verarmung an Zeit – Menschen hetzen durch das Leben -**Zerstörung der sozialen Rhythmen** (z.B. gemeinsames Essen)
- „Zeit ist aus den Fugen geraten“ (Rosa)- Permanente Erhöhung der Kapitalverfügbarkeit – Informationszwänge nehmen zu – Lebensverhältnisse ändern sich immer schneller
- Steigerungsprozess ist unaufhaltsam

← Optimierungsdruck





Beschleunigung in allen Lebensbereichen

**Effizienzsteigerung = Produktionsbeschleunigung =
Wirtschaftswachstum = Konsumationsbeschleunigung**

**„Schrumpfung der
Gegenwart“ (kaum ist etwas
fertig, sind wir beim
nächsten)**

**Technische Beschleunigung (Transport,
Kommunikation, Produktion) man kann
Dinge schnell machen in großer Menge**

**Wir versuchen deshalb mehr zu tun
in kürzerer Zeit (fast food, power
nap, speed dating, quality time with
kids, multi-tasking – wenn uns die
Zeit knapp ist, suchen wir nach
technischer Beschleunigung**

**die Welt macht keine Pause !
Wachstum und Beschleunigung
greifen ineinander - Zeit ist knapp,
wir müssen schneller machen**





Beschleunigungstotalitarismus

- Konkurrenz in allen Sphären – Wettbewerb treibt Beschleunigung voran – Steigerung unerbittlich, mehr lernen, alle müssen an der Spitze sein - das tun aber alle und man weiß nie, ob man gewinnt – „die Konkurrenz schläft nie“
- Kampf um Anerkennung – Soziale Wertschätzung geschieht nicht mehr über Positionen, sondern über Performanz

→ Wir befinden uns auf „rutschenden Abhängen“ – und haben das Lebensgefühl des Hamsterrades

→ **Beschleunigungstotalitarismus**: Lebensführung und politische Gestaltung gehorchen der Beschleunigungslogik „wir können sonst nicht mithalten“
Geschwindigkeit als Machtfaktor – nur die Fitten gewinnen





„Desynchronisationskrisen“

Nicht alle sozialen Gruppen und alle sozialen Bereiche lassen sich gleichermaßen beschleunigen!

Ökosphäre wird unter Stress gesetzt. (Stichworte: Überfischung, Mitweltverschmutzung,...)

Sozietäten Schere zwischen Arm und Reich vergrößert sich, Ungerechtigkeit steigt. (Stichworte: Migrationsbewegungen, Intergenerationsprobleme,..)

Politische Systeme können die Desynchronisation nicht mehr bewältigen. (Stichworte: Demokratiekrise, „EURO-Krise“ - die Märkte sind zu schnell, die Politik hinkt hinterher..)

Psyche und Körper sind nur beschränkt beschleunigungsfähig (Stichworte: „Burn Out“, Depressionserkrankungen, Angsterkrankungen...) – Verlust der Resonanzachsen zu mir und der Welt



Die Folgen: Entfremdung

- Individuelle Beschleunigung: wir blicken zurück und sehen Wachstum und „Mehr“, Entwicklung/Entfaltung wird nicht gesehen
- „alles bleibt anders“ aber nichts mehr entwickelt sich
- wo bin ich? „Weltanverwandlung“ findet nicht mehr statt
- Menschen reagieren mit einem Verzicht auf Lebensziele und werden Wellenreiter
- Fixpunkte im Leben werden gesucht
- Depression wird mehr– die Resonanzachsen sind stumm geworden, maximale physische und psychische Entfremdung





Ich habe einen Kurs im Schnell-Lesen mitgemacht und bin nun in der Lage „Krieg und Frieden“ in zwanzig Minuten durchzulesen.

Es handelt von Russland.

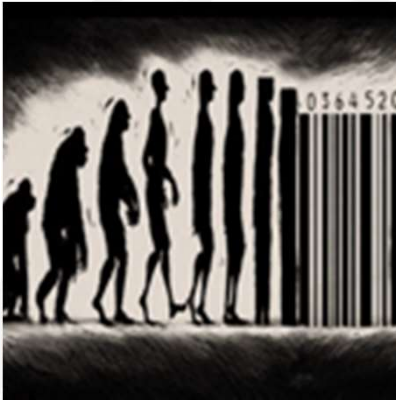
Woody Allen





Schlussfolgerungen

**Unser beschleunigter Lebensstil
führt zur Entfremdung der Person**



**vom Raum,
von den Dingen,
der Zeit**

**und den eigenen Handlungen
(und damit von sich selbst).**





Glücksmomente – das gelingende Leben



Wann waren Sie in den letzten Tagen glücklich und wodurch?





Resonanz

„Es geht darum, die Welt zum Sprechen zu bringen“

Hartmut Rosa





„Resonanz“ als Welterfahrung und Beziehungsmodus

„Resonanz“ ist kein emotionaler Zustand - sondern ein Modus der Beziehung zwischen Subjekt und Objekt bzw. Welt.

Damit ist „Resonanz“ ein Beziehungszustand und zwar der genau gegenteilige zur Entfremdung:

„Resonanz“ ist im Unterschied zur Entfremdung lebendige Antwortbeziehung





Voraussetzungen für Resonanzentwicklung

Zeit

Zeit ist ein Geschenk – Umgang mit Geschenken: dankbar – neugierig – Wertschätzend.

Abschiedlich leben: Lebenszeit als wertvollstes Geschenk – in Resonanz sein und im „hier und jetzt“ leben

Schutzraum

Als Wachstums- und Entwicklungsraum, in dem idealerweise Resonanz möglich ist und lebendige Antwort-Beziehung gelebt werden kann





Aspekte des Schutzraumes

Je weniger Resonanz, umso wichtiger sind Regeln. Das sollte uns zu denken geben, wenn wir den Aspekt des sinnvollen Lernens im "Regelschulsystem" diskutieren

Struktur und Regeln können positive Auswirkungen haben und Resonanzräume schaffen und ermöglichen, aber genauso auch jede Resonanz verhindern oder zerstören.

Schutzräume sind notwendig in allen Lebensübergängen - von der Geburt, über die Pubertät, der Adoleszenzkrise, Familiengründung, Wechseljahre, in Krankheiten, bis hin zum Sterben. Es braucht immer wieder Antwort-Beziehungen, und dazu braucht es Räume, in denen diese möglich sind





Primäre Resonanzachse : der Körper

Grounding (Stradivari)

- Durch und mit Hilfe des Körpers erleben wir primär die Welt
- Übung: Füße am Boden, Körper spüren
- Haltung, Bewegung, Sinne
- Übung: zu einem schönen Bild 20 sec. hinatmen
- Haltung
- Bewegung
- Atmung
- Stimme (eigener und fremder Klang in mir)
- Krankheit als Verlust der Resonanzachse zum Körper
- Resonanz lässt sich nicht akkumulieren und steigern!





Resonanzachse Körper

- Wie reagiert unser Körper auf Berührung?: Oxytonin-Anstieg, Dopamin-Anstieg, vertiefte Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck nehmen ab.
- Welche Körperresonanz haben wir auf Triggern unser primären Verletzungen?: Schlafstörung, Herzfrequenz-Anstieg, Blutdruckanstieg; Cortisol-, Adrenalin und Noradrenalin-Ausschüttung; kreisende Gedanken, Energieverlust, reduzierter Antrieb, Abfall der Endorphine, damit Zunahme der Schmerzsymptome.
- Mit dem Verlust der Eigenresonanz nimmt auch die Beziehungsfähigkeit ab und damit die Einsamkeit zu.





Horizontale Resonanzachse: die sozialen Beziehungen

Zeit ist ein Geschenk

- Resonanzbegehren und Resonanzsehnsucht
 - Die eskalatorische Steigerungslogik zerstört soziale Rhythmen
- Gemeinsam sein und tun: Essen, wandern, spielen,...





Diagonale Resonanzachse : die Dinge

Arbeit

- Freude am Herstellen eines Gebäcks, einer Maschine, am Gelingen eines Projekts, am Wachsen der Pflanzen
- Erleben von Selbstwirksamkeit
- Verlust der Arbeit – Verlust der diagonalen Resonanzachse

Kunst

- Spätmoderne Subjekte haben die Kunst als Resonanzraum entdeckt (töpfern, malen,...)

Musik

- warum setzt man sich hin und schreibt einen Song? Weil man wachsen will, in das Herz eines anderen hinein...(Keith Richards)





Vertikale Resonanzachse: Spiritualität

Buber: tiefe Resonanz und Spiritualität

" Es gibt etwas, was man an einem einzigen Ort in der Welt finden kann. Es ist ein großer Schatz, man kann ihn die Erfüllung des Daseins nennen. Und der Ort, an dem dieser Schatz zu finden ist, ist der Ort, wo man steht."

Achtsamkeit

Verbundenheit mit den Geschehnissen in der Welt

Verbundenheit mit etwas Höherem, Ganzen





Primärverletzung und Resonanz

Grundkonflikt

- Resonanz im Klient*innenkörper
- Resonanz im Therapeut*innenkörper
 - Was Klient*in erzählt klingt in meinem Körper, tönt in mir mit (Containment)
 - **In Resonanz begleiten und Intervenieren:** Die Mitteilung der Resonanz ermöglicht dem Klienten, die bisher stummen Gefühle zu spüren und einen neuen Blick auf das Erzählte zu finden





Stimme als resonante Weltbeziehung

- Die Stimme als „Nabelschnur“ zur Mutter außerhalb des Körpers
- Die Stimme des Säuglings lockt die Mutter herbei und führt zu liebevoller Berührung, streicheln, Blick, Nahrung → Erfahrung des eigenen Wirkungsraums
- Mit unserer Stimme erreichen wir als Erwachsene andere Personen





Verbundenheit

Der liebevolle Spiegelblick":

bei allen Sinnen sein

mit mir verbunden aber nicht an mir
anhaftend

Atmung, essen, trinken, schlafen, tun,
sein.

Resonanz in...

Autonomie

je mehr Verbindung umso weniger Regeln -
in liebender Resonanz brauchen wir keine
Regeln.

Wenn ich nicht in Beziehung bin, bin ich
verführbar.

Liebe und tu was du willst. (Augustinus)

Wo Resonanz ist, brauchen wir keine
Erziehungsratgeber.

In resonanter Begegnung mit den
KlientInnen dürfen sich alle Schulen
auflösen.



Achtsamkeit und Resonanz in der BA

Wie aus Ereignissen Erlebnisse werden können

- **Achtsamkeitspraxis** – als bedeutsame Antwort auf den Resonanzverlust
 - Körperarbeit – Körperwahrnehmung - Achtsamkeits-Meditation
- Körperarbeit braucht
 - Achtsamkeit auf beiden Seiten (Schutzraum und Aufmerksamkeit)
 - Stille
 - im Moment sein - Gegenwärtig Sein - Ich und Du im Hier und Jetzt
 - Hinhören = Herzlauschen
 - Vom Machen zum Lassen





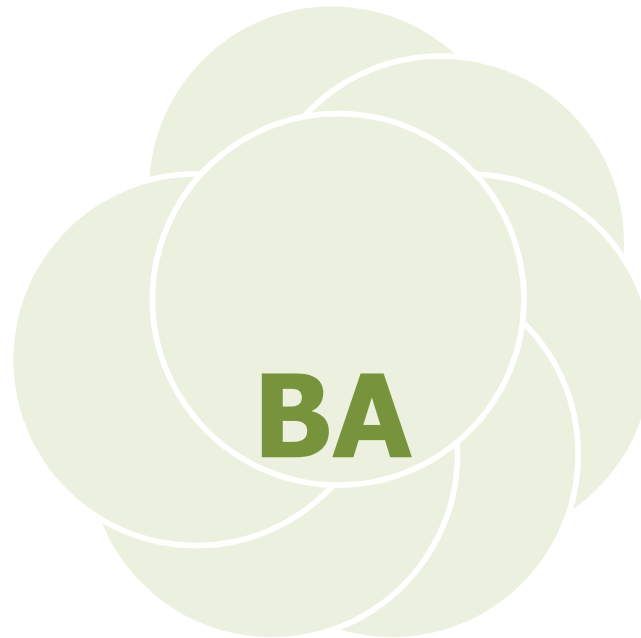
Resonanz in der BA

**Zeit
Achtsamkeit**

**Zuhören
Herzlauschen**

Grounding

**Schutzraum
schaffen**



**Atmung
Stimme
Berührung**

**Immer wieder
Stradivari
stimmen**

**Präsent
liebend da sein**





Text Georg

EIN LEBENDER LIEBENDER
EIN LIEBEND LEBENDER SEIN

JEDEN TAG NEU

DA SEIN
HINHÖREN
HERZLAUSCHEN
HINEINSPÜREN

IN MICH
IN DICH

UND
LIEBEND LEBEN





**Du brauchst dein Zimmer nicht zu verlassen,
bleib einfach an deinem Tisch sitzen und horch.**

**Du brauchst nicht einmal zu horchen,
warte einfach.**

**Du brauchst nicht einmal zu warten,
werde einfach still –**

und die Welt wird sich dir offenbaren;

sie hat gar keine andere Wahl. *Franz Kafka*





**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit**

