

Sabine Rittner

## Kleine Hilfen mit Atem und Stimme: „Im Fluss der Polaritäten“

Kürzlich flatterte mir das Werbeblatt einer großen Drogeriekette ins Haus, in dem ich zu meiner großen Überraschung las: „Feel well-Tipp: Der gute Ton. Ob leise summend unter der Dusche, trällernd beim Eincremen (*Anm.: mit der richtigen Marke Bodylotion*) oder aus voller Kehle während der Hausarbeit: Singen befreit von Anspannung, macht glücklich und selbstbewusst. Einfach mal ausprobieren und Strophe für Strophe Fröhlichkeit tanken!“ - Forscher suchen derzeit allerorten fieberhaft nach naturwissenschaftlichen Erklärungsmodellen für die faszinierende Wirksamkeit des Singens. Was sie dabei tun ist jedoch lediglich, mit sehr komplizierten und teuren Darstellungsmethoden uraltes Erfahrungswissen neu zu formulieren. Ob wir einen derartigen Umweg in unserer Zeit wirklich benötigen? Ich meine: Singen ist die normalste Sache von der Welt, so normal wie atmen, wie essen, wie lieben. Kein neuer Gesundheitskult. Kein teures Wellnessangebot. Keine Vermarktungsstrategie. Keine Wissenschaft. Singen können Sie (fast) jederzeit. Singen kostet nichts. Singen ist Balsam für die Seele. Es beruhigt, es aktiviert, es verbindet uns Menschen miteinander – je nach Wunsch und je nach Stimmung. Vor allem, und da gebe ich den Werbestrategen wirklich recht: es macht Spaß.

In dieser Ausgabe von „Musik und Gesundsein“ lade ich Sie zu einer weiteren Erfahrung mit Ihrer Stimme, Ihrem Atem, Ihrem Körper ein, zu einer Übung der heilsamen Selbstunterstützung, die ich „Im Fluss der Polaritäten“ nenne. Dazu nehmen Sie sich etwa eine Viertelstunde Zeit, an einem Ort, an dem Sie ungestört sind, evtl. zu Hause oder, viel schöner noch, in der Natur, eingebettet in das Orchester der Naturgeräusche und den Chor der Vogelstimmen an einem Sommerabend.

a) *Einstimmung*: Setzen Sie sich bequem, entspannt und dennoch aufrecht hin. Schließen Sie die Augen und schauen einen Moment lang Ihrem Atem zu, wie er jetzt, in diesem Augenblick, den Sie sich nur für sich selbst gönnen, ganz ohne Ihr Zutun in Ihren Körper einströmt, wie er Sie nährt und Sie gleich darauf mühelos, wunderbar reinigend, klärend, wieder verlässt. Spüren Sie den Boden, auf dem Sie sitzen und lauschen den Klängen und Geräuschen des Ortes, an dem Sie sich befinden.

b) Machen Sie sich nun innerlich auf die Suche nach einer Stelle Ihres Körpers, die sich in diesem Augenblick *unangenehm* anfühlt. Meine folgenden Fragen nehmen Sie als Anregung, diesen Teil einmal näher zu erkunden: Wo finden sie diese unangenehme Stelle, diesen belasteten Teil ihres Körpers? Im Nacken vielleicht, im Bauch, in den Schultern, in der Stirn oder ganz woanders? Wie *spüren* Sie ihn? Auf welche Weise macht dieser unangenehme Körperbereich gerade jetzt auf sich aufmerksam? Mit Druckgefühl, Ziehen, Spannung, Dumpfheit, Leere, Enge, vielleicht sogar mit einem Schmerz? Wie groß ist dieser Teil oder wie klein? Ist er klar abgegrenzt zum übrigen Körper oder sind seine Grenzen eher fließend, diffus? Ist es ein Ort ihres Körpers, der ihnen vertraut ist oder sind Sie überrascht, dass sich ausgerechnet *dieser* Teil jetzt meldet? Können Sie ihn

mit Ihren „inneren Augen“ *sehen* oder sich vorstellen, wie er aussieht? Wie hell oder wie dunkel ist es dort, welche Farbe hat dieser Ort? Wenn Sie dort hineinlauschen: wie *klings* es an diesem Ort, was hören Sie dort mit Ihren (imaginären) „inneren Ohren“? Etwas von dem, was Sie dort hören, spüren und sehen lassen Sie nun zu einem Geräusch, einem Ton, einem Klang werden, der sich mit Ihrem nächsten Ausatem verbindet und nach außen hörbar wird, so dass nun Ihre äußeren Ohren ebenfalls beginnen, dieses Geräusch, das von dort emporsteigt, wahrzunehmen. Lassen Sie *alles* hörbar werden, egal wie knarrend, krächzend, stöhnend, ächzend, egal wie leise oder laut, wie hässlich oder schön das klingen mag.

c) Setzen Sie diese Selbsterkundung fort, indem Sie nun den Scheinwerfer Ihrer inneren Aufmerksamkeit auf einem ganz anderen Teil Ihres Körpers richten, und zwar auf den Teil, der sich momentan *am angenehmsten* anfühlt. Auch dieser Wohlfühl-Ort in Ihnen hat eine ganz eigene Art, Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf sich zu lenken: vielleicht lockt er Sie mit Wärme, mit Weite, mit Klarheit, mit Weichheit oder auf noch ganz andere Weise? Wie *spüren* Sie ihn? Und auch hier wieder die Fragen: Wo finden Sie diesen angenehmen Teil in sich? Ist es ein Ort ihres Körpers, der ihnen vertraut ist oder sind Sie überrascht, dass sich ausgerechnet *dieser* Teil jetzt zeigt? Wie groß ist dieser Teil oder wie klein? Ist er klar abgegrenzt zum übrigen Körper oder sind seine Grenzen eher fließend, diffus? Können Sie ihn mit Ihren „inneren Augen“ *sehen* oder sich vorstellen, wie er aussieht? Wie hell oder wie dunkel ist es dort, welche Farbe hat dieser Ort? Wenn Sie dort hineinlauschen: wie *klings* es an diesem Ort, was hören Sie dort mit Ihren „inneren Ohren“? Etwas von dem, was Sie dort hören, spüren und sehen lassen Sie nun ebenfalls zu einem Geräusch, einem Ton, einem Klang werden, der sich mit Ihrem nächsten Ausatem verbindet und nach außen hörbar wird, so dass nun auch Ihre äußeren Ohren diesen Klang wahrnehmen. Gleichzeitig achten Sie auf die angenehmen Vibrationen, die dieser anfangs vielleicht noch zarte, nach und nach immer kraftvoller hervortretende Ton in ihrem Organismus erzeugt. Lassen Sie *alles* hörbar werden, genießen Sie es, „baden“ Sie in diesem Wohlfühl-Klang. (Den kritischen, Zensuren verteilenden Musiklehrer in sich dürfen Sie dabei ruhig einmal vorübergehend in Urlaub schicken.)

d) Im dritten Schritt stellen Sie nun zwischen beiden Polen, dem unangenehmen und dem angenehmen Ort in sich, eine *Verbindung* her. Lassen Sie sich überraschen, auf welche Weise diese beiden Teile in Ihnen Kontakt miteinander aufnehmen und tönen Sie dabei weiter. Vielleicht unterstützt Sie der Ein- und Ausatem dabei, der zwischen beiden hin und her pendelt. Vielleicht entsteht mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft ein Bach, ein Flüsschen, ein Strom zwischen beiden oder Sie spannen einen Faden, vielleicht hat sich ein Lichtstrahl gebildet, der beide Orte miteinander verbindet oder noch etwas ganz anderes. Beobachten Sie einfach, wie mühelos dies geschieht und tönen Sie dabei immer weiter. So lange, wie es für Sie angenehm ist.

e) *Ausklang*: Wenn Sie spüren, dass es für dieses mal genug ist, dann lassen Sie die Töne verklingen, schicken Sie die Klänge in den unhörbaren Bereich zurück, in dem sie weiterwirken werden. Achten Sie auf das, was jetzt im Augenblick des Stillwerdens geschieht und nehmen Sie wahr, was

sich verändert hat. Registrieren Sie jede noch so kleine Veränderung ohne zu zensieren, ohne sich zu bewerten. *Was ist jetzt anders?* Nehmen Sie wieder die Klänge Ihrer Umgebung wahr, den Boden unter Ihren Füßen. Räkeln und strecken Sie sich genüsslich und kehren zurück an den Ort, an dem Sie zu Ihrer heilsamen Selbsterkundung aufgebrochen waren. Sie werden verblüfft sein, wie ausgleichend und entlastend diese Übung wirken kann, wenn Sie sich ganz auf sie einlassen. Und das ohne großen Zeitaufwand.

Vielleicht wundern Sie sich, dass wir in dieser Übung das Unangenehme anfangs in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit rücken? Der chinesische Philosoph Laotse drückte das scheinbare Paradoxon, mit dem wir hier in diesem „Fluss der Polaritäten“ spielen, bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. folgendermaßen aus:

Was du zusammendrücken willst,  
das musst du erst richtig ausdehnen lassen.  
Was du schwächen willst,  
das musst du erst richtig stark werden lassen.  
Was du vernichten willst,  
das musst du erst richtig aufblühen lassen.  
Wem du nehmen willst,  
dem musst du erst richtig geben.  
Das heißt Klarheit über das Unsichtbare.

Ich wünsche Ihnen Klarheit über das Unsichtbare und Lust am hörbar werden aus voller Kehle.

Herzlichst,  
Ihre Sabine Rittner

---

### **Sabine Rittner**

Psychotherapie(approbiert), Musiktherapie, Atem-, Stimm- und Körpertherapie, Hypnotherapie, Traumatherapie. Tätig am Institut für Medizinische Psychologie der Universitätsklinik Heidelberg und in freier Praxis. Forschungen, Veröffentlichungen, Vorträge und Seminarangebote, schwerpunktmäßig zu den Themen „Stimme“, „Klang“ und „Trance“, finden Sie unter: **[www.SabineRittner.de](http://www.SabineRittner.de)**  
Mail: **[Sabine.Rittner@med.uni-heidelberg.de](mailto:Sabine.Rittner@med.uni-heidelberg.de)**

**Literaturempfehlungen** können bei der Redaktion erfragt werden.

---