

## *In Resonanz zum Sein*

Jeder Einzelne von uns lebt in einer ständigen Wechselwirkung mit seiner Außenwelt. In jedem Moment nehmen wir auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene Impulse auf, die eine Resonanz in uns hervorrufen, und es gehen Impulse von uns aus, die auf unsere Umgebung wirken.

Dabei werden wir beeinflusst von unserem individuellen, einzigartigen Verhältnis zur Welt, das sich aus prägenden Lebensfaktoren wie Alter und Entwicklungsphasen, Veranlagungen, Herkunft, Bildungsgrad, sozialem oder kulturellem Hintergrund entwickelt hat. Entsprechend filtern wir die verschiedenartigen Signale in unserer Wahrnehmung, wägen ab und entscheiden – bewusst und unbewusst.

Schon der erste **Kontakt zwischen uns Menschen** – zwischen Lebewesen überhaupt – wird sehr stark von der Resonanz bestimmt, von den inneren Schwingungen, die wir gegenseitig in uns auslösen. »Auf einer Wellenlänge miteinander sein« ist eine wesentliche Voraussetzung, um uns dem anderen zu öffnen und Nähe zuzulassen. Diese Schwingungen, seien sie positiv, negativ, neutral oder gestört, verändern sich ständig und beeinflussen den Austausch im täglichen Zusammenleben der Familie, den Umgang zwischen Freunden, die Begegnungen im sozialen und beruflichen Mit- und Gegeneinander.

Die **Stimme** spielt bei all diesen Begegnungen eine entscheidende Rolle und ist das vielfältigste Kommunikationsinstrument, das die Natur hervorgebracht hat. Unter dem Einfluss der Schwingungen, die zwischen uns Menschen ausgetauscht werden, können wir mit den feinen Klangnuancen unserer Stimme, mit ihrem Timbre reagieren und wechselnde Stimmungen und Reaktionen wie Zärtlichkeit, Resignation, Spott, Behagen, Irritation, Interesse, Ablehnung oder Freude ausdrücken. Mit dem Luftstrom aus der Lunge werden die Stimmbänder in Schwingung gebracht und die individuellen Merkmale der Stimme wie Tonhöhe, Lautstärke und Klangfarbe ausgelöst.

Die **Musik** mit ihren Schwingungsfrequenzen und Rhythmen kann uns bis in die Tiefen unseres Inneren berühren, uns in Schwingung versetzen und eine Resonanzwirkung in uns hervorrufen, auf die wir auf den verschiedenen Ebenen unserer Wahrnehmung reagieren.

Musikinstrumente, wie zum Beispiel die Streichinstrumente mit ihren unterschiedlich gestalteten »Klangkörpern«, lassen durch Einwirkung von Schwingungen ihre Klänge entstehen.

Beim Tanzen nehmen wir mit unseren körperlichen Bewegungen die Rhythmik der Musik auf, spüren die Resonanz in uns und fühlen uns »beschwingt«.

Unser **Körper**, der sein Verhältnis zur Schwerkraft vor allem in der Bewegung immer wieder neu ausrichten muss, nutzt die ausgleichenden Möglichkeiten der Schwingung, um das Gleichgewicht finden und halten zu können.

Beim **Gehen** schwingen wir die Arme synchron zum gleichmäßigen Ausschreiten. Aus einer schwingenden, rhythmischen Bewegung können wir Kraft, Energie und Schnelligkeit entwickeln.

Im unkoordinierten Hasten und Eilen neigen wir dazu, den eigenen inneren Rhythmus zu ignorieren. Wir verlieren ihn schließlich und geraten aus dem Takt und aus der Balance. Im Unterschied dazu wirkt ein Mensch gelassen und anmutig, wenn er sein ausgelotetes Gleichgewicht, seine »innere Linie« während des Bewegungsablaufs behält.

Das feine **Zusammenspiel all dieser verschieden wirkenden Schwingungen** ist uns überwiegend nicht bewusst, aber wir kennen die tiefe, umfassende Harmonie, wenn wir uns in Resonanz zu Menschen, Orten, Landschaften, Tieren, Pflanzen – zum Sein – fühlen. Die besondere Lebenskunst ist es, diese dichten Momente zu erkennen, sich auf sie einzustimmen und einzulassen, ihnen nachzuspüren.