

Wolfgang Marktl,
Gertraud Berka-Schmid (Hg.)

nap
new academic press

Gesundheit und Kunst



Gertraud Berka-Schmid,
Wolfgang Marktl (Hg.)

Gesundheit und Kunst

Gefördert von der Stadt Wien Kultur, Wissenschafts- und Forschungsförderung



Herausgeber: em. Univ. Prof. Dr. Gertraud Berka-Schmid, a.o. Univ. Prof. Dr. Wolfgang Markt

Redaktion/ Lektorat: Jasna Sonne, Pia Maria Malischnig

Projektleitung: Jasna Sonne, Pia Maria Malischnig

Bildgestaltung/ Umschlag: new academic press

Coverbild: rod of asclepius – Prinzipien der Heilkunst, digitale Bildgestaltung von Niels Sonne

Photo credits: Bei den Autoren

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner
Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne
schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet
werden.

© 2020 by new academic press, Wien, Hamburg

www.newacademicpress.at

ISBN 978-3-7003-2178-1

Satz: Patric Kment

Druck: Prime Rate, Budapest

Gertraud Berka-Schmid,
Wolfgang Marktl (Hg.)

Gesundheit und Kunst

Inhalt

Wolfgang MARKTL	
Gesundheit und Kunst– Kunst in der Heilkunst	7
Gertraud BERKA-SCHMID	
Gesundheit, Kunst und Selbstvergessenheit	9
Günther BARTL	
Die Imagination als gesund erhaltende Kunst	31
Christian KOLLER	
Inneren Bildern folgen – Bildhauern in Stein.	
Vertrauen in den Stein	45
Roland FRANK und Claudia MATZAT	
Kunst und anthroposophische Medizin	49
Thomas STEGEMANN	
Wo die Sprache aufhört – Musiktherapie mit Kindern und Jugendlichen .	55
Angelika HAUSER-DELLEFANT	
Leben ist Bewegung ist Musik	69
Karl-Heinz WEBER	
Die Grundelemente der Malerei: Punkt – Linie – Fläche	
und ihr Verhältnis zu Heilungsprozessen	
biodynamisch-osteopathischer Behandlungen	81
Manfred STELZIG	
Psychodramatherapie als Kunst	95
Ulrike HANITZSCH	
Kunst soll Vergnügen bereiten und beitragen zur grössten	
aller Künste – zur Lebenskunst (Bertolt Brecht)	103
Mela MARESCH	
„Aus dem Bild gestellt“ –	
Kunsttherapie und systemische Aufstellungsarbeit	115
Über die AutorInnen	121

GESUNDHEIT UND KUNST– KUNST IN DER HEILKUNST

Wolfgang MARKTL

Eine Beziehung zwischen Kunst und Gesundheit erscheint nicht unbedingt und zwingend naheliegend. Zwar sind auch in der konventionellen Medizin verschieden Methoden der Kunsttherapie bekannt, der Begriff Therapie setzt jedoch Krankheit und nicht Gesundheit voraus. Während Krankheiten einer klaren und differenzierten Einteilung hinsichtlich Diagnose und Therapie unterliegen, was sich auch in der Spezialisierung vor allem der klinischen Medizin widerspiegelt, ist ein solcher Zugang im Zusammenhang mit dem Begriff der Gesundheit nicht möglich. Der bio-psycho-soziale Ansatz von Antonovsky geht davon aus, dass Gesundheit und Krankheit komplexe Phänomene darstellen die nicht nur von genetischen, biologischen, physiologischen und psychologischen Faktoren abhängen, sondern vor allem auch von familiären, sozialen und kulturellen Aspekten. In einem solchen ganzheitlich-komplexen Ansatz zur Gesundheit findet naturgemäß auch die Kunst in ihren verschiedenen Formen und Ausprägungen ihren Platz. Die Vielfalt der Thematik spiegelt sich in 10 Beiträgen von Expertinnen zu den sehr unterschiedlichen Zugängen in der Beziehung zwischen Kunst und Gesundheit wider. So werden vielfältige Ansätze dargestellt, wie die Methodik der Kunstwirkungsforschung oder Messtechniken, wie die Herzratenvariabilität, aber auch Psychodrama und imaginative Verfahren in der Psychotherapie, ergänzt durch Beiträge aus der Theaterpädagogik, Schauspielkunst, oder der Kunst der Selbstvergessenheit, bis hin zur Heileurythmie oder der Bedeutung verschiedener Kunstarten wie Malerei, Bildhauerei, Musik für die Gesundheit. Ein spannender Fach-Reader zu einem ungewöhnlichen Zugang mit der Fragestellung – was hält den Menschen gesund?

GESUNDHEIT, KUNST UND SELBSTVERGESSENHEIT

Gertraud BERKA-SCHMID

Gesundheit in Verbindung zur Kunst und umgekehrt, erfordern Betrachtungsweisen, die die Beziehungen und Wechselwirkungen dieser beiden – meist als völlig getrennt gesehenen – Lebensbereiche verknüpfen und darzustellen versuchen.

Kunst, Erziehungskunst, Heilkunst, Prävention und Therapie wieder aus den gemeinsamen Wurzeln und ihren Überschneidungen zu betrachten, zu verstehen, sie sichtbar und spürbar zu machen, ist das Hauptanliegen des Kongresses.

Verschiedene Therapieformen haben ihre Wurzeln in Kunstformen, aus denen sie entstanden sind. Das Bindeglied zwischen den Kunst- und Therapieformen stellt die Pädagogikform dar. Früher sprach man von Erziehungskunst und Heilkunst und nicht von Pädagogik und Medizin.

Beispiele von der Kunst über die Pädagogik zur Therapie

Theater	› Theaterpädagogik	› Psychodrama
Malerei/Bildhauerei	› Bildnerische Erziehung	› Mal-/Kunsttherapien
Musik	› Musikpädagogik	› Musiktherapie
Tanz	› Tanzpädagogik	› Tanztherapie

Die Therapie ist nur der Nothelfer der Pädagogik. (Marian Heitger)

Um Gesundheit, d. h. die psychophysische Balance zu erhalten, bedarf es der flexiblen, reagiblen Gestaltung eines ununterbrochenen dynamischen Prozesses.

Die Überstimulation, der die meisten Menschen unseres Kulturkreises ausgesetzt sind, kann vor allem in den kindlichen Entwicklungsstufen zu ähnlichen Ergebnissen führen wie mangelnde Stimulation, nämlich zu Abstumpfung und Rückzug. Ich bezeichne das als sekundären Autismus.

Um die psychophysische Balance zu erhalten oder wieder her zu stellen, ist es unabdingbar, der Menge an IMPRESSIONEN (Eindrücken) eine adäquate Menge an EXPRESSIONEN (Ausdrücken) gegenüberzustellen oder folgen zu lassen. Ausdruck in seinen vielseitigsten Formen ist mit „TUN“ (Aktivität) verbunden.

Beispiele:

Alles TUN ist mit mehr oder weniger Bewegung verbunden:

- Tanzen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Klettern, Judo ...
- Singen, Musizieren, Theaterspielen, Malen, Bildhauern, Jonglieren ...

Erinnerungen, Ereignisse, Eindrücke, Traumata, (unsere eigene Biografie) sind in Innervationsmustern von Bewegungsabläufen im Körper gespeichert oder in muskulären Spannungen/Verspannungen oder/und unterschiedlichen Muskeltonuszuständen der zu den Organen führenden Gefäßen, weiters in Bildern, Gerüchen, Geschmack, taktilen oder akustischen Ereignissen. Nicht ausgedrückte, nicht verarbeitete Traumata (= Eindrücke) können sich auf allen Seinsebenen manifestieren, körperlich, seelisch und geistig.

Zurück zu den Wurzeln

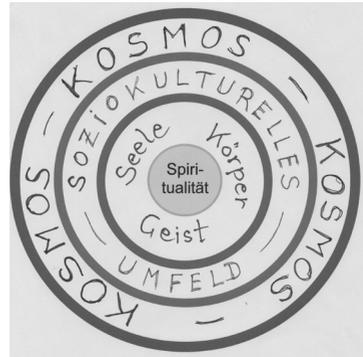
Der Mensch ist in allen Kulturen, zu allen Zeiten bei seinen rituellen Handlungen als ein singendes, klingendes, tanzendes, sich rhythmisch bewegendes Wesen in Erscheinung getreten, um sich mit sich selbst, seiner Sozietät, der ihn umgebenden Natur und dem Numinosen, Unsagbaren zu verbinden, um EINS zu werden mit sich selbst und seiner Mitwelt, um in Harmonie und Resonanz zu kommen, um sich heil und ganz, also gesund zu fühlen.

Heilrituale und religiöse Rituale waren ursprünglich nicht voneinander getrennt.

Die Aufspaltung in Religion, Medizin, Pädagogik, Wissenschaft erfolgte erst in der jüngsten Geschichte der Menschheit.

Wechselwirkungen

Ausgehend von einem unserer Kultur geläufigen Menschenbild, lässt sich die Eingebundenheit der menschlichen Körper-Geist-Seele-Einheit in die nächstgrößeren Systeme mit ihren Wechselwirkungen darstellen.



Die Grundparameter der Musik (Rhythmus, Klang, Melodie) entsprechen, als Äquivalente betrachtet, unserem Menschenbild (Körper-Geist-Seele Einheit), ebenso die Wirkfaktoren (nach G. Bartl) in der Psychotherapie (Wärme-Rhythmus-Konstanz).

Der Rhythmus in der Musik, (= das strukturgebende Element), oder der Rhythmus in der Psychotherapie (die Frequenz = Regelmäßigkeit schafft ebenfalls Struktur), entsprechen dem **Körper**.

Der Klang (Klangfarbe, Klangqualität) in der Musik oder die Wärme (Atmosphäre, Milieu, Beziehungsqualität, Liebe) in der Psychotherapie entsprechen der **Seele**.

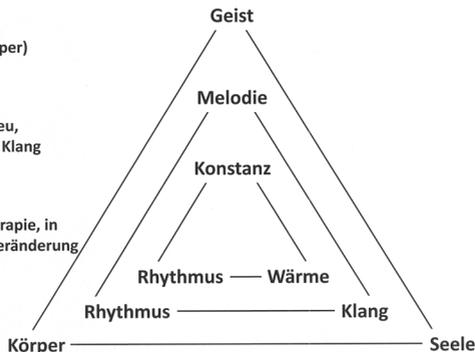
Die Melodie in der Musik oder die Konstanz in der Psychotherapie (Zeitdauer der Therapie, in der Gestaltung/Veränderung möglich wird), entsprechen dem gestaltenden **Geist**.

Melodie/Gestaltung/Veränderung bedarf der Zeit. Ohne Zeit lässt sich keine Melodie entwickeln, kein Kunstwerk erschaffen, keine Veränderung herbeiführen.

RHYTHMUS =
strukturgebendes
Element (z. B. Körper)

WÄRME =
Atmosphäre, Milieu,
Beziehung, Liebe, Klang

KONSTANZ =
Zeitdauer der Therapie, in
der Gestaltung/Veränderung
möglich wird



Der Mensch ist Musik

Wir können nur Musik machen, weil wir Musik sind, hörbar und unhörbar. Die Unhörbarkeit betrifft die Frequenzbereiche unterhalb oder oberhalb der menschlichen Hörgrenzen (im optimalen Fall von 16 – bis 20.000 Hz), oder sie liegt unterhalb der Reizschwelle. (zu geringer Schalldruck). Wir bestehen aus Rhythmen, Klängen, Melodien in ständigen Dynamikänderungen.

Der Mensch ist Musik, der Körper sein Instrument und die Stimme das hörbare Ergebnis.

Man kann den Menschen auch als ein komprimiertes Farblicht-Klang-Rhythmus-Melodiewesen betrachten, der mit sich selbst und seiner Mitwelt in Wechselwirkungen steht.

Kunst ist ein individueller, nicht identisch reproduzierbarer Prozess. Kunst entspricht dem menschlichen Bedürfnis nach gestaltendem Ausdruck und Mit-Teilung auf allen Ausdrucksebenen, die uns zur Verfügung stehen.

Musizieren, Sprechen, Singen, ja, das ganze Leben selbst ist gestaltetes Atmen

Jede Emotion, jeder Ausdruck hat ihr/sein spezifisches Atemmuster. Wir atmen anders, wenn wir LACHEN, WEINEN SCHLAFEN, WÜTEND SIND, SCHMERZEN HABEN etc. Gestaltetes Atmen ist Ausdruck emotionaler Befindlichkeit.

Solange wir leben, können wir uns nicht NICHT – VERHALTEN. (Paul Watzlawick)

Jeder Mensch ist ein künstlerisches Wesen. Die Anforderungen unserer am Turbokapitalismus orientierten Gesellschaft lässt dem menschlichen Organismus oft nicht genug die Zeit, die er zur Erhaltung seiner Gesundheit für eine adäquate, verkraftbare Gestaltung, Veränderung, Bewältigung seines Lebens bräuchte. Früher sprach man von Lebensmelodie, dachte in der eigenen Lebensgestaltung in viel längeren Zeiträumen (Jahren, Jahrzehnten, Generationen). In unserer Zeit sind die „gestatteten“ Zeiträume zur Ablieferung eines „optimalen“ Produkts oftmals viel kürzer als die optimale Entwicklung dafür es überhaupt zuließe.

Beispiel: Jemand erhält eine auf 2 Jahre befristete Professur an einer Universität. In dieser Zeit soll er/sie in der Forschung Ergebnisse erzielen, die oft 3, 4, oder 5 Jahre benötigten.

Ähnlich sieht es an einer Kunstuniversität aus. Die Entwicklungszeit vom Niveau einer Zulassungsprüfung bis zur höchsten Stufe der künstlerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten dauert im Schnitt vom Beginn des Studiums an 8 bis 12 Semester. Wenn einem Lehrenden nur 2 oder 3 Jahre zur Verfügung stehen, werden die geforderten Ziele auch hier nicht erreicht werden können.

DIE GRÖSSTE KUNST IST ES, DAS TUN IM LASSEN ZU LERNEN

Wie sieht es in den Fabriken mit Akkordarbeit aus? Prämien werden versprochen, wenn in immer noch kürzerer Zeit noch mehr produziert wird. Die Pausen werden verkürzt, die Arbeitszeiten verlängert, bei den daraus resultierenden Krankenständen, gekündigt.

Auf diese Art und Weise werden „Pathogene Sessel“ erzeugt, die Erkrankungen vorprogrammieren.

Das neue Schlagwort der **Selbstoptimierung**, in seiner häufig missbrauchten Form, führt zu einer noch höheren Selbstausschöpfung mit den Folgeerscheinungen der entsprechenden Erkrankungen.

Das führt uns zu den Überlebensstrategien der Natur und deren Gegensätzen: **Vielfalt, Kreativität, Flexibilität, Reagibilität – VERSUS – Einfalt, Stumpfheit, Trägheit, Starre**. Überregulationen mit ihrer Flut an neuen Gesetzen und Verordnungen, führen in ihrer zunehmenden Einengung unweigerlich zur Erstarrung von Systemen, die die Überlebensstrategien der Natur bis zur Unumkehrbarkeit einschränken können.

Jeder Mensch ist von Natur aus ein kreatives Wesen.

Der **KREATIVE AKT** ist im Moment des Entstehens etwas Ganzheitliches, das seinen Ursprung im GEISTIG-SEELISCHEN hat und sich über die Leiblichkeit ausdrückt. Im schöpferischen Akt befindet sich der Schöpfer im Zustand höchster Konzentration im HIC ET NUNC, im Augenblick, im Jetzt, in dem der Faktor Zeit keine Rolle spielt. Dabei kommt es zur Koordination und Synchronisation biologischer Rhythmen.

DER KREATIVE AKT schafft im beglückendsten Fall das Gefühl des EINS-SEINS, GANZ-SEINS, des HEIL-SEINS, GESUND-SEINS. **KREATIVITÄT** ist eine allem Lebendigen innewohnende Eigenschaft.

Im kreativen Akt, in höchster Konzentration, im Seins-Zustand des HIC et NUNC (im Jetzt/im Augenblick sein) kommen wir mit unserem Selbst, und/oder auch mit einer Gruppe in **RESONANZ**; je nachdem **WAS** wir **WIE** tun. Die Entwicklung der Empathiefähigkeit geht Hand in Hand mit der Resonanzerfahrung.

Intra- und Interpersonelle Synchronisationen biologischer Rhythmen sind der messbare und somit anschauliche Ausdruck dieser **RESONANZ**.

Selbstvergessenheit

Im kreativen Akt, in höchster Konzentration, im Zustand der Selbstvergessenheit, im Moment des mit allen Sinnen im **AUGENBLICK-SEINS**, im **HIC et NUNC = im JETZT sein**, kann unser Organismus wieder „ungestört“ seiner salutogenetischen (= gesundmachenden) Arbeit nachgehen.

Er koordiniert und synchronisiert unsere biologischen Rhythmen, bringt uns in Harmonie und Resonanz mit uns selbst und mit dem, was wir tun. In diesen Zuständen „zapfen“ wir unsere salutogenetischen = gesundmachenden Ressourcen an, die den Organismus wieder in psychophysische Balance bringen schöpfen.

Die ursprünglichen Formen der Kunst sind zweckfrei aber sinnvoll. Die Kreativbereiche in Pädagogik und Therapie sind sinnvoll, aber selten zweckfrei.

Beispiele von **ZUSTÄNDEN der SELBSTVERGESSENHEIT** erleben wir u. a. in der Trance, im Yoga, in der Meditation, im kreativen Akt, in der Genussfähigkeit (mit allen Sinnen im Augenblick sein), in der Hingabe an Jemanden, an Etwas.

Innere Ruhe, Innere Stille kehren ein, der schöpferische Akt drängt quasi sich wie von selbst heraus oder auf. Wir kennen diese Momente; z. B. in den Übergängen zum Schlaf, oder Aufwachen, kommen Ideen, entsteht etwas Neues, werden Ein-Fälle geboren. Man kann auch sagen, dass der kontrollierende Wachzustand weggefallen ist und die gemachten Erfahrungen in neuen Vernetzungen neue Erkenntnisse mit sich bringen.

**Die größte Kunst ist es, das TUN im LASSEN zu erlernen,
also etwas ZU-ZU-LASSEN.**

Die Weisheit des Körpers zu erfahren, gelingt, wenn wir ihn bei seinem Wirken nicht stören und nicht blockieren. **Weg vom MACHEN, MACHEN, MACHEN ... hin zum LASSEN!**

Das ganze Leben ist gestaltetes Atmen.

Sprechen, Singen, Musizieren ist gestaltetes Atmen. Jede Emotion hat ihr spezifisches Atemmuster.

Wir erholen uns in der Harmonie und entwickeln uns in der Bewältigung von Dissonanzen.

(Gertraud Berka-Schmid, Vortrag: „Kooperation und Wettbewerb oder Synchronisation und Dissonanz“ vom 21.10.2011, Lakesidekonferenz Klagenfurt)

Chronobiologie – Chronobiologie ist Rhythmusforschung

In diesem Kontext stehen vier Sub-Disziplinen:

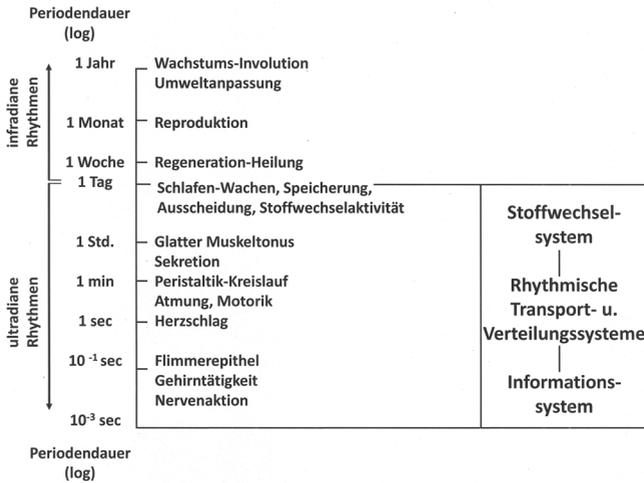
- Chronobiologie
- Chronomedizin
- Chronopharmakologie
- Chronopädagogik

Die Chronobiologie ist die Lehre von den **zeitlichen** Strukturen lebender Systeme. Chronobiologie ist Rhythmusforschung. Biologische Rhythmen stehen miteinander in Wechselwirkungen und vernetzen die Funktionen unseres Körpers. Die zahlreichen biologischen Rhythmen stehen miteinander in Verbindung, in Korrelation, sind aufeinander bezogen. Ist diese Bezogenheit gestört, so ist der Organismus, das ganze lebendige System in seiner Reagibilität, Flexibilität – die für den ständigen Balanceakt der Gesunderhaltung Basis ist – ebenfalls gestört.

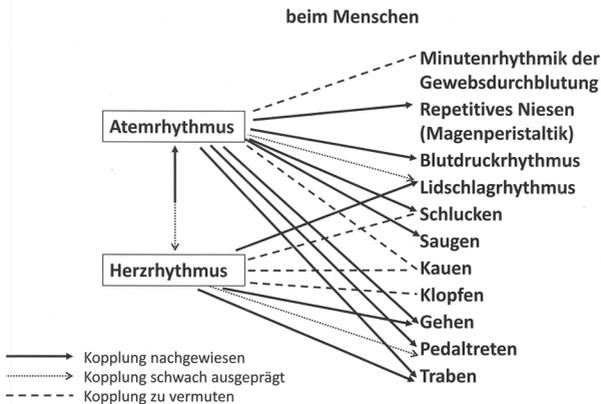
Salutogenese, Chronobiologie und Musik

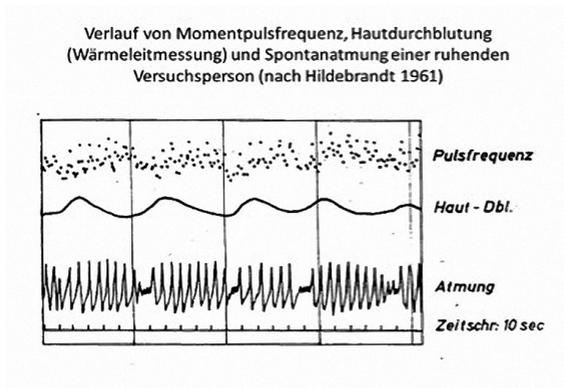
Der Weg zur Gesundheit = Salutogenese. Am Beispiel Schlafarchitektur lässt sich das gut darstellen. Während der Tiefschlafphase, dem Slow-eye-movement-Schlaf, in dem wir uns erholen, verhält sich bei Gesunden die Atemfrequenz zur Herzfrequenz entsprechend 1:4, also ein Atemzug entspricht 4 Herzschlägen. Musikalisch gesehen ist es eine doppelte Oktave. In diesem Zustand erholen wir uns und „zapfen“ unsere salutogenetischen Ressourcen an. Der Notenwert der Note „Longa“ entspricht dem Atemzug, der Wert der Note „Brevis“ dem Herzschlag.

$\frac{1}{4}$ Note im $\frac{4}{4}$ Takt entspricht einem Herzschlag bei einer Herzfrequenz von ca. 60/min. Wenn wir beim Gehen nahezu keine Energie mehr verbrauchen (Rhythmus spart Kraft), haben sich Atem-, Herz- und Gangrhythmus koordiniert und synchronisiert. Musikalisch gesehen befinden wir uns in der Harmonie eines Dreiklanges.



PHASEN-KOORDINATIONEN
 von Herz- und Atemrhythmus (Hildebrandt 1993)





Die Abbildung des Spektrums der Periodendauern, Phasen Koordinationen, und der Verlauf von Momentpulsfrequenz, Hautdurchblutung und Atmung sind aus dem Lehrbuch der CHRONOBIOLOGIE (Hildebrandt, Moser, Lehofer, Verlag Gesundheitsleitsystem 2013) mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers entnommen.

Vegetativum

Von der Chronobiologie führt der Weg weiter zum Vegetativen Nervensystem. Das Vegetativum entspricht einer funktionellen Einheit, die in enger Wechselwirkung zu seelisch-psychischen Zuständen und auch zum zerebrospinalen Nervensystem (Willkür und Wahrnehmung) steht. Das vegetative Nervensystem (es wird auch als autonomes Nervensystem bezeichnet) ist dem Bewusstsein und dem Einfluss des Willens weitgehend entzogen, d. h. es handelt sich primär um ein nicht untergeordnetes Nervensystem zur Regelung der Vitalfunktionen wie Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Hormonhaushalt (endokrine Drüsen), sowie dem Wasserhaushalt.

Die Atmung

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die doppelt innerviert ist. Nicht willkürlich (autonom) und willkürlich (bewusst) Das bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als dass das Autonome Nervensystem immer durch die Atmung beeinflusst wird, sowohl durch nicht willkürliche als auch durch

willkürliche Aktionen und deren Wechselwirkungen. Das ist von großer Bedeutung für die indirekte Beeinflussung des Vegetativums.

Die Beeinflussung eines erhöhten Sympathicotonus durch Stress, gelingt relativ einfach durch entsprechende Atemtechniken. Nicht von ungefähr haben die chinesischen Barfußärzte den zu Behandelnden zuallererst Atemübungen aufgetragen.

Die Einteilung des Vegetativums

Das vegetative Nervensystem besteht aus drei Teilen:

- I. Das Sympathische Nervensystem
- II. Das Parasympathische Nervensystem
- III. Das Darmnervensystem

Ad. I Das Sympathische Nervensystem (ergotrop) Vordergründig aktiv bei

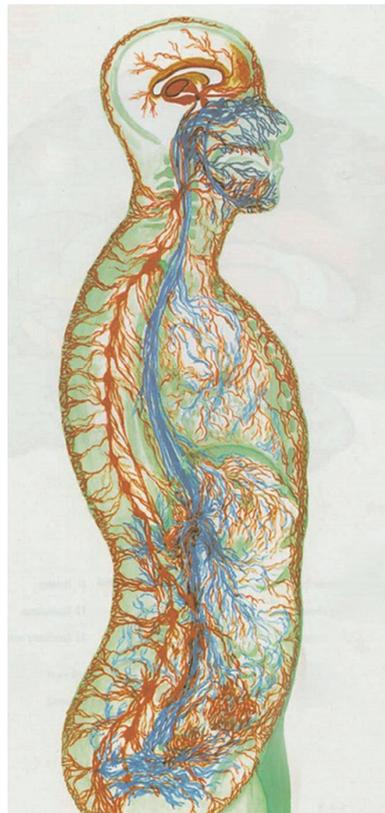
- Arbeit
- Leistung
- Stress

Ad. II Das Parasympathische Nervensystem (trophotrop)

Zuständig für Erholung und Stoffwechselfunktionen, vegetative Innervation der muskulären Stoffwechselorgane Herz, Magen, Darm, Blase, Uterus.

Ad. III Das Darmnervensystem

Führt eher „Programme“ und ist sehr vernetzt mit I und II, insgesamt sehr beeinflussbar, besonders durch die Psyche.



Grafische Darstellung vegetatives Nervensystem

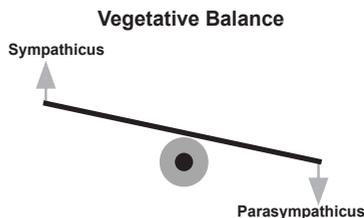
Normalerweise arbeiten I und II synergistisch zusammen. Daher entsteht bei ausgewogener Lebensweise (Spannung – Entspannung) keine einseitige Funktionsänderung bzw. Vorherrschen eines der beiden Nervensysteme. Die dynamischen Wechselwirkungsfunktionen der beiden dienen dem Erhalt der Gesundheit.

Das „ES“ ist viel gescheiter als das ICH

Das ES ist das organismische System, das Autonome Nervensystem, das Vegetativum, das sich ununterbrochen homöodynamisch, flexibel und reagibel darum bemüht, den Organismus in psychophysischer Balance zu halten, also am Leben und gesund zu erhalten.

Vegetative Balance

Um Gesundheit zu erhalten oder wieder zu gewinnen ist der Organismus (das wechselwirkende Körper-Geist-Seele System) ununterbrochen in einem homöodynamischen Prozess dabei die vegetative Balance nicht zu verlieren oder wiederherzustellen.

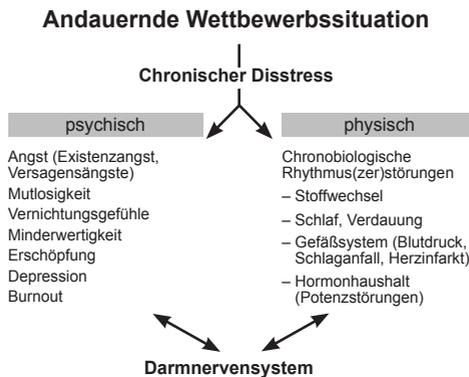


Beispiele von Sympathicus und Parasympathicusfunktionen

Organ	Sympathicusreiz	Parasympathicusreiz
Herzfrequenz	steigt	sinkt
Gefäße	enger	weiter
Koronargefäße	weiter	enger
Pupillen	weiter	enger
Bronchien	weiter	enger
Speiseröhre	Erschlaffung	Kontraktion
Magenperistaltik	Hemmung	Anregung Verdauung
Dünn-Dickdarm	Hemmung	Anregung Verdauung
Nebennieren	Adrenalin	Adrenalin
Genitalien	Vasokonstriktion	Vasodil (Erektion)
Insulin	Hemmung	Anregung
Schilddrüse	Anregung	Hemmung

Psychophysische Balance

„Gesund bleiben“ bedeutet für den Organismus ständiges Feintuning der Balance. Der Organismus braucht den rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung (Arbeit und Ruhe). Die Dauer (die Dosis macht das Gift, auch zeitlich gesehen) einer hohen Leistungsanspannung bzw. Leistungssteigerung (Sympathicus ↑) hat einen wesentlichen Anteil daran, ob das Vegetativum die psychophysische Balance wiederherstellen kann. Andauernde Wettbewerbssituationen bedeuten chronischen Disstress und führen zu zeitlichen Verschiebungen der chronobiologischen Rhythmen. Bei chronisch gestörten biologischen Rhythmen kann das notwendige Zusammenspiel der Orchestermitglieder unseres ureigenen Instrumentes **KÖRPER** nicht mehr optimal funktionieren.



Wege zur Prävention

Wie können wir nun **selbst** bewusst die Erhaltung oder Wiedergewinnung der eigenen Gesundheit unterstützen? Das führt uns der Frage der **Propriozeption**, d. h. **wie nehmen wir uns „zu eigen“**?

Wie entwickeln wir unser **Körper-Selbst**?

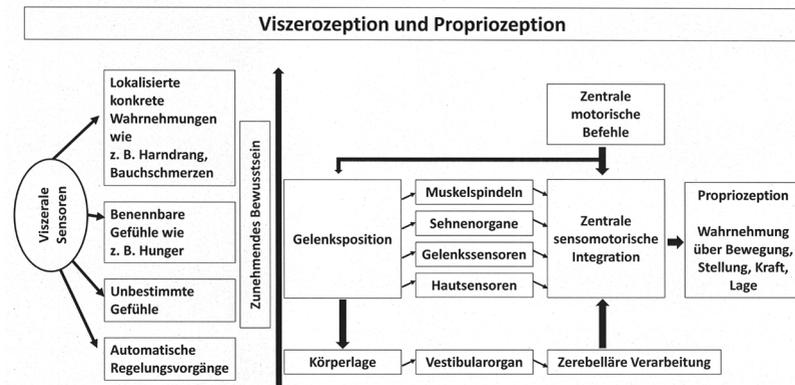
Wie entwickeln wir unser **Selbst-Verständnis**?

Wie entwickeln wir unser **Selbstvertrauen**?

Viszerozepktion und Propriozeption

Unter Propriozeption (Tiefensensibilität, kinästhetische Sensibilität) verstehen wir die Wahrnehmung über Bewegung, Stellung, Kraft und Lage unseres Körpers. Der Weg bis zur zunehmend ins Bewusstsein dringenden Wahrnehmung beginnt bei unbewussten, automatischen Regelvorgängen.

Unter Viszerozepktion werden die aus den Eingeweiden stammenden Wahrnehmungen, die ebenfalls den Weg von völlig unbewussten, automatischen Regelvorgängen über unbestimmte Gefühle, benennbare Gefühle (z. B. Hunger) bis hin zu lokalisierten Wahrnehmungen wie z. B. Harndrang, Bauchschmerzen etc. nehmen. (Definition aus *Physiologie des Menschen, Schmidt-Thews-Lang (Hrsg); Verlag Springer*)



Diesen beiden Arten der Propriozeption möchte ich eine weitere hinzufügen, die einen wichtigen Platz in der Entwicklung des KÖRPER-SELBST einnimmt und ebenfalls vom völlig Unbewussten bis zur höchsten Bewusstseinsstufe führt. Ich nenne sie

Sonozeption

Die Sonozeption ist die Resonanzen-Selbstwahrnehmung durch Klänge und Geräusche im Körper.

Sie besteht aus zwei Anteilen:

- 1) Die VOCOZEPTION beschreibt die akustische Selbstwahrnehmung, hervorgerufen durch die Stimme, die die Gleichzeitigkeit der Körper-

Geist-Seele Repräsentanz aus dem Hör-Sprachkreis repräsentiert. Sie wird in Resonanzräumen und durch Gewebsvibrationen körperlich wahrgenommen.

- 2) Die STREPITOZEPTION beschreibt die Selbstwahrnehmung durch Körpergeräusche, wie z. B.: Herzschlag, Darmgeräusche, Husten, Rasseln, Giemen, Schnarchen, Flatulenz, Zähneklappern, etc., G. Berka-Schmid, 2001

Aus der Integration dieser 3 Arten von Propriozeption, Viszerozeption, Tiefensensibilität und Sonozeption ergibt sich das individuelle Körperschema. Die Ausdifferenzierung der einzelnen Anteile bestimmt in ihrem Zusammenwirken die Qualität des Körper-Selbst (*Body – Image*; G. Berka-Schmid 2001).

Der Weg zur Prävention führt über die Erhöhung der Eigenkompetenz durch die

- Optimierung der Sensomotorik
- Optimierung von Stressbewältigungsstrategien
- Optimierung von kognitiven Lernprozessen
- Optimierung der Reflexionsfähigkeit
- Optimierung der gewaltfreien Konfliktfähigkeit

Die Ausdifferenzierung von Sinnesqualitäten und Motorik schafft die Grundlagen für die Entwicklung von Ich-Kompetenzen. Diese Re-Alphabetisierung der Sinne und der Wechsel vom Mängelrügesystem zur Ressourcenförderung, sowohl in Pädagogik und Medizin, als auch in der Wirtschaft, sind das Gebot der Stunde.

Mit-Sich-Vertraut-Werden, mit sich in Dialog kommen, öffnet den Pfad zum Selbstvertrauen.

VOLLE SINNE = SINN-VOLL, SINNESMANGEL/SINNLEERE = SINNLOS

Bei VOLL entwickelten SINNEN kann man auch ein SINN-VOLLES Leben führen.

Im farbigen Anhang des Buches finden Sie folgende Bilder, die veranschaulichen welche gravierenden Veränderungen des eigenen Körperbildes innerhalb

von zwei Semestern eines Studienjahres stattfinden können. Die Lehrveranstaltung fand 14-tägig 2-stündig in Kleingruppen bis zu einer TeilnehmerInnenzahl von maximal 8–10 statt. Sie kann heute als Wahlfach oder auch als Pflichtfach, im Rahmen eines bestimmten Moduls, des Curriculums der Pädagogischen Studienrichtungen inskribiert werden.

Diese Lehrveranstaltungen, die der Vielfalt verpflichtet sind, stammen aus verschiedensten methodischen Ansätzen und Schulen. Sie weisen einen hohen Selbsterfahrungsanteil auf. Sie wurden vor ca. 30 Jahren an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien eingerichtet und gehörten damals zu den Wahlfächern des persönlichkeitsbildenden Bereiches. Darunter fallen in der Beschreibung auch: Konzentrationspraxis, Entspannungsmethoden, Umgang mit Lampenfieber, Bewegungsanalyse für Instrumentalisten und Instrumentalistinnen.

Die Methoden zur Ausdifferenzierung der Sinnesqualitäten sowie der Eigen- und Fremdwahrnehmung, die diesen hier vorgestellten Ergebnissen der Veränderungen des Körperschemas zugrunde lagen, kommen aus verschiedenen Bereichen. Vor allem aus der „Funktionellen Entspannung“ nach Marianne Fuchs, der Klang-, Vokal- und Konsonantenarbeit, (Stimmarbeit und Funktionalität) nach Gertraud Berka-Schmid, sowie der Schulung der differenzierten Eigen- und Fremdwahrnehmung auf allen Sinnesebenen. (G. Berka-Schmid).

Aufgabe zu Beginn des Wintersemesters war es, ein Bild zum Thema „Mensch“ zu erstellen. Die Bilder wurden eingesammelt und bis zum Ende des 2. Semesters verwahrt. Nach der Anfertigung eines zweiten „Menschbildes“ (Body-Image) und anschließender mündlicher Reflexion, wurden sie den Studenten und Studentinnen übergeben. Danach schloss sich eine weitere Reflexionsrunde jedes Studierenden mit dem Vergleich beider Menschenbilder an. Das löste meist großes und oft ungläubiges Staunen ob der gravierenden Veränderungen aus.

Zwischen diesen Bildern lag eine Zeitspanne von 9 Monaten, in der die Studenten und Studentinnen keinen Bleistift in der Hand hatten und auch keine anderen konkreten Bilder verfertigt hatten. Es gab allerdings Wasserfarbenbilder der verschiedenen Vokale, (Formen und Farben), die im Laufe des 2. Semesters erarbeitet/erfahren worden waren.

Die erstaunlichen Veränderungen der Ergebnisse der Body-Image Bilder, die bis in die Feinmotorik der Strichführung gehen, oder auch die gravierenden Veränderungen der Proportionen und der Dynamik, sind Folgen des „Mit-Sich-Vertraut-Werdens“ durch übende Verfahren, die zu konkreten Ver-

änderungen in der Lebensführung, zur sichtbaren und spürbaren Wahrnehmung der Veränderungen durch wöchentliche mündliche und am Ende des Semesters auch schriftliche Berichte führten. Die Bildvergleiche sprechen für sich selbst und werden phänomenologisch beschrieben, aber nicht speziell interpretiert.

(Siehe Abbildungen I bis VI, G. Berka-Schmid, im Farb-Anhang)

Zusammenfassung

Kooperationen biologischer Funktionen, Vernetzungen und deren Wechselwirkungen, stellen die Grundlagen lebender Systeme dar. Die Überlebensfähigkeit eines Organismus hängt sowohl von der Synchronisationsfähigkeit biologischer Funktionen ab, als auch von dessen Flexibilität, Reagibilität und Kreativität zur Bewältigung von Stresssituationen. Die rhythmisch-dynamischen Prozesse von Spannung und Entspannung, von Stress und Erholung, verdienen zur Erhaltung der Gesundheit wieder die ihr gebührende Aufmerksamkeit und den notwendigen Stellenwert. Menschen bedürfen kreativ-künstlerischer Ausdrucksformen um sich in psychophysischer Balance zu halten oder sie wieder zu erreichen.

Der Mensch ist ein künstlerisches Wesen

Wir erholen uns in der Harmonie und entwickeln uns in der Bewältigung von Dissonanzen.