



Sound Living
by Emily Hess

Urvertrauen leben!

Basic Trust Soul-Experience

by Emily Hess

Zeit für dich im Soul-Experience neu entdecken!

Neue Methoden erfahren für einen entspannten, kraftvollen, gesunden
Alltag und als Inspiration für deine Arbeit mit Menschen –
gemütlich in deinem Zuhause, deinem Kokon.

Cocooning klangvoll leben!



IMPRESSUM

Herausgeber: Soundliving by Emily Hess
An der Wietlake 1
D-27333 Schweringen
soundzentrum@gmail.com
+49(0)1713468855
www.emilyhess.eu

Texte: Emily Hess

Erscheinungsjahr: 2020
Lektorat: Ulrich Krause
Fotos: Emily Hess

Verwendung: Dieses Essay ist ausschließlich zur Verwendung durch den Teilnehmer an der Basic Trust Soul-Experience gedacht. Für seine Selbsterfahrung und seine Anwendung in seiner Gruppe.



Königin meines (Über)Lebens

Besuch in einer tibetischen Familie Wenn ich von Tibet gehört oder gelesen hatte, dann als heiliges Land mit mindestens so heiligen Menschen – den Mönchen. Alle essen Tsampa – so köstlich, trinken Buttermilchtee – ganz was Feines!! Natürlich trinken sie nie Cola oder Ähnliches – war mein Eindruck. Niemand erzählte mir von ranziger Yakbutter oder ganz „köstlichen“ Innereien, bis wir von einer tibetischen Familie zum Essen eingeladen wurden. Mittlerweile hatte ich nicht nur mit der Mittelohrentzündung ein Problem. auch mein Magen meldete sich sehr unzufrieden. Toilettprobleme nannte man diese Krankheit hier..



Wenn ich von Tibet gehört oder gelesen hatte, dann als heiliges Land mit mindestens so heiligen Menschen – den Mönchen. Alle essen Tsampa – so köstlich, trinken Buttermilchtee – ganz was Feines!! Natürlich trinken sie nie Cola oder Ähnliches – war mein Eindruck.

Niemand erzählte mir von ranziger Yakbutter oder ganz „köstlichen“ Innereien, bis wir von einer tibetischen Familie zum Essen eingeladen wurden. Mittlerweile hatte ich nicht nur mit der Mittelohrentzündung

ein Problem. auch mein Magen meldete sich sehr unzufrieden. Toilettprobleme nannte man diese Krankheit hier.. Durch die ganzen Eindrücke auf dieser Reise fühlte ich mich sehr empfindlich so wie aus Glas. Mein Magen war zu einem lebendigen Wesen geworden, das die Herrschaft über meine Entscheidungen übernommen hatte. In der Wohnung der Tibeter standen am Fenster gemütliche, breite Bänke mit bunten Kissen und weichen Teppichen. Da setzte ich mich gerne hin und lehnte mich entspannt in die Kissen zurück.

Es war ein großes tibetisches Mehrfamilienhaus mitten in Lhasa. Ein Haus mit vielen Wohnungen und vielen, vielen Menschen. Dann geschah es: das erste Problem.

Magen an Seele:“ Muss mal!!“ Das geschah ständig in diesen Tagen. Dafür hatte ich meine Notfalldose immer griffbereit dabei. Eine hübsche, weiße, große Plastikdose mit nach Kamille duftenden Feuchttüchern und Klopapier. Dazu kann ich allen weiblichen Tibetreisende unbedingt raten. Für das seelische Überleben ist so eine Dose genau richtig..Und für eine Toilette in einem tibetischen Mehrfamilienhaus war meine Dose überlebensnotwendig. Ca. 20 Familien à 10 Personen und es gab nur eine Toilette!!!!

Toilette ist dann auch schon fast zu viel erwartet. Es handelte sich um einen dunklen Betonraum mit einem Loch in der Mitte. Ganz sicher war es gut nicht so genau hinzuschauen, oder doch besser sehr genau hinzuschauen, schließlich trage ich nur Sandalen.



Überlebensregeln in einer tibetischen Toilette in einem Mehrfamilienhaus mit 20 Familien à 10 Personen:

1. Grundausrüstung: Schuhe, mindestens Sandalen, weiße, schöne, saubere Dose mit Feuchttüchern und Toilettenpapier.
2. Genau hinschauen wo die Füße hingestellt werden.
3. Die Augen fest auf die weiße Dose fixieren
4. Nebenbei (Frauen können ja immer zwei Dinge gleichzeitig machen, für so eine Situation ist diese Ressource gedacht, da bin ich mir sicher!) herankriechenden Wurm im Blick behalten (großer, großer Wurm), und schneller sein als er! Geht gut!!
5. Mit einer Diarrhoe ist das Überleben in einer solchen Toilette durchaus machbar. Ein gesunder Darm braucht sehr viel länger, da weiß ich nicht wie dann der Wurm reagiert.

Zufrieden mit dem Management meines Problems ging ich wieder in die Wohnung zurück. Die Familie freundlich anlächelnd, was sie kaum erwiderten, da sie mit dem Kochen von ungeheuren Mengen beschäftigt

waren, ging ich durch die Küche zurück in das Wohnzimmer und nahm einem Mitreisenden gegenüber am großen Tisch auf der Bank wieder Platz. Er hatte die gleichen Magenprobleme wie ich und war dann auch noch das erste Mal außerhalb Europas unterwegs. Blass und teilnahmslos lehnte er in seinem Stuhl. Der Tisch füllte sich mit sicherlich unglaublich lecker schmeckenden Köstlichkeiten. Und ganz unbedingt war alles essbar. Doch meine Magenresonanz sagte: NEIN! Als Vegetarierin mit Magenproblemen hatte ich hier keine Chance. Es gab keinerlei Resonanzfähigkeit in mir mit den lecker zubereiteten Hoden, Därmen und Augen. Da ich aber ein guter Gast sein wollte und mein Land hier würdig zu vertreten hatte, wartete schon ziemlich verzweifelt auf den Reis, der nicht kam. Auch mein Mitreisender schaute immer verzweifelter auf den Tisch. Glücklicherweise griff ich dann zu dem gereichten Tee – die Freundschaft zwischen Tibet und Deutschland war gerettet...

Der andere Gast hatte wohl zur gleichen Zeit den gleichen Gedanken – und so griff auch er zeitgleich zur Teetasse. Was dann geschah? Ich sah in seinem Gesicht mein pures Entsetzen gespiegelt. Der Geschmack in meinem Mund war –unglaublich, einfach unglaublich schlecht. So hatte die Pflanze neben mir – und die Nachbarin meines Reisekollegen– einen Buttermilchtee erfüllt/gefüllt am Nachmittag.

Entscheidungen treffen die das Überleben sichern

Als "Der kleine Prinz" von Antoine de Saint-Exupery auf die Erde kam, wunderte er sich über die Menschen. „Sie haben es sehr eilig“, sagte der kleine Prinz. „Wohin wollen sie?“ „Der Mann von der Lokomotive weiß es selbst nicht“, sagte der Weichensteller. „Waren sie nicht zufrieden dort, wo sie waren?“ „Man ist nie zufrieden dort, wo man ist.““ (De Saint-Exupery 1950, Seite. 73) In der Wüste begegnet "Der kleine Prinz" dem Fuchs, der ihn das Wunder der Wahrnehmung entdecken lässt: „Hier ist mein Geheimnis: Es ist ganz einfach: Man sieht nur mit dem Herzen gut“ (ebd. Seite. 72).



Als Körperenergie bezeichnet Eberwein die psychosomatische Erregung, die die Basis unserer Lebensprozesse und Lebensäußerungen ist. Körperenergie wird nach seiner Aussage im Stoffwechsel des Körpers durch den Umsatz von Nahrung mit Sauerstoff metabolisch erzeugt und durch muskuläre und neuronale Aktivität sowie durch die Tätigkeit der inneren Organe und des Gehirns verbraucht. Körperenergie wird durch Motivationen mobilisiert und durch

Abwehrprozesse disreguliert. (Eberwein, Körperpsychotherapie, Seite 4). Eine gesunde Körperenergie ist die Voraussetzung um lebensnotwendige Entscheidungen treffen zu können, die im Notfall sogar das Überleben sichern können. Sich selber zu fühlen – mit dem Herzen sich selber zu hören - lässt auch eine notwendige Distanz zum Äußeren entstehen.

„Herz, Eingeweide und Gehirn kommunizieren intensiv über den pneumogastrischen Nerv, der für den Ausdruck der Emotionen bei Menschen und Tieren besonders wichtig ist. Ist der Geist stark erregt, wirkt sich dies unmittelbar auf den Zustand der Viszera aus; deshalb finden im Zustand der Erregung zwischen diesen beiden besonders wichtigen Organen des Körpers viele Aktionen und Reaktionen statt.“ (zitiert von Bessel van der Kolk, Verkörperte Schrecken, Seite 93, Quelle: Darwin).

Wenn wir in eine gefährliche Situation geraten oder auch schon, wenn die Sinne durch zu viel Neues überreizt werden, steigt die Erregung. Dadurch wird Energie für Überlebensreaktionen mobilisiert: Ein natürlicher Vorgang, der dem Menschen seit Urzeiten das Überleben sichert. Die meisten Menschen genießen diese Art der Erregungszustände und fordern sie zum Beispiel durch Bungee-, Fallschirmspringen oder Drachenfliegen regelrecht heraus.

Wenn Menschen aber unter chronischem Stress leiden oder in der Vergangenheit Trauma erfahren haben, misstrauen sie einem normalen Erregungszyklus. Sie geraten in noch mehr Stress, da sie keine Möglichkeit mehr haben, (den Stress-Level) wieder „herunterzufahren“. Der Körper reagiert mit Anspannung der Muskeln, einer höheren Herzfrequenz und häufig mit Magenproblemen.

Wenn wir in einer Stressschleife im Alltag gefangen sind, können wir unseren Körper mit seinen Reaktionen nicht mehr wirklich wahrnehmen. Erst wenn sich Schmerzen, starkes Unwohlsein manifestieren, hören wir unseren Körper wieder, aber dann ist es meistens zu spät. Wir ergeben uns unserem Körper und verlieren das Vertrauen in unsere Fähigkeit, den Überblick zu wahren und

reaktionsfähig zu bleiben. In solchen Momenten haben wir keinen Zugang mehr zu unserer Quelle des Urvertrauens.

Körperenergie wird nach der Definition von Eberwein subjektiv als Erregung, Aktiviertheit, Vitalität, Kraft, Lust, Ladung, Wachheit, Interesse, Teilnahme, Berührtheit oder Durchströmtheit wahrgenommen. In Gipfelerlebnissen, in Momenten leidenschaftlicher sexueller Vereinigung, im Anblick grandioser Natur, im Genuss großer kultureller Werke, beim meditativem Einsinken in innere Stille, in beruflichen oder sportlichen Erfolgserlebnissen, in dynamischen Körperübungen oder tiefen emotionalen Begegnungen spüren wir, wie wir durchflutet sind von Lebendigkeit. Es strömt in uns, Erregung schießt durch den Körper, Wellen fluten durch das Innere, es rieselt im Bauch, das Herz glüht, die Gedanken sprudeln, der Körper ist ausgefüllt mit Kraft und Lebensfreude.

Umgekehrt werden Zustände von Depression, Blockiertheit oder "Ausgebranntheit" als Energiemangel erlebt. Wenn wir erschöpft, deprimiert, ockiert oder gelangweilt sind, spüren wir im Körper, dass unser Energieniveau niedrig ist. Der Körper fühlt sich schwach und schwer an, wir sind müde und lustlos, wir fühlen uns dumpf, taub, eingesperrt in uns selbst, ausgehöhlt, erschöpft, müde und kraftlos. Manchmal nehme ich tiefe Erschöpfung wie ein übermäßiges Rauschen meines Blutes wahr. In Tibet war mein Zustand mir unbekannt. Ich könnte auch heute aus dem Abstand heraus nicht genau definieren, wie meine Körperenergie beschaffen war. Mein Geist war rege und wach, meine Nerven vollkommen überreizt, mein Blut rauschte, mein Magen rebellierte und doch fühlte ich mich intensiv gegenwärtig. Vielleicht erlebte ich einen Moment unbedingten Urvertrauens.



„Der Gegenwartsmoment ist eine ursprünglich gelebte Erfahrung, zusammen mit einem selbstverständlichen Hintergrundgefühl, selbst der Erlebende zu sein“ (Kern, Achtsamkeit und Körperpsychotherapie, Seite 5).

Das Niveau der Körperenergie kann also hoch oder niedrig sein - wie eine Batterie, die aufgeladen oder entladen ist. Die "innere Batterie" kann auch überladen sein, was in Stress-, Spannungs-, Stauungs- oder Überflutungszuständen der Fall ist.

Dann ist mehr Energie mobilisiert als genutzt bzw. verarbeitet, das heißt gefühlt und in Handeln umgesetzt werden kann, wie z.B. in posttraumatischen Erregungszuständen, bei akuten Ängsten, im Stress,

in manischen oder paranoiden Zuständen (Eberwein,
Körperpsychotherapie Seite 4).

Ich bin die Königin meines Lebens

Ich möchte dich einladen dir direkt jetzt oder auch etwas später einen Zettel und einen Stift zu holen. Wenn du eine Klangschale hast könntest du sie sanft anklingen oder sie auch deinen oberen Bauch – den Solarplexus – stellen. Hier liegt energetisch deine ICH –Kraft. Langsam damit beginnen dir die nächsten Stunden deines Tages vorzustellen. Deines ganz normalen Tages. Ein Tag an dem alles so ist wie es immer ist. Höre nun ganz genau auf deinen Körper, horche hinein in deinen Körper während die inneren Bilder über den ganz normalen Tag in deinem Kopf entstehen. Welche Körperreaktionen nimmst du wahr? Wärme? Kribbeln? Ruhe? Unruhe? Wo in welchem Körperbereich entsteht welche Wahrnehmung? Dich nun zu entscheiden für einen Körperbereich - ein inneres Bild kann sehr hilfreich sein dich besonders tief und intensiv wahrzunehmen. Nehme dir Zeit dich für ein Bild von einem Vorgang einer Handlung, einer Arbeit, einer normalen Begegnung dieses Tages vorzustellen und in dich hineinzuhorchen in einen Körperbereich. Nur ein Bild und nur ein Körperbereich. Was merkst du? Wenn du Worte gefunden hast könntest du deinen Stift nehmen und sie aufschreiben. Das eine innere Bild von dem was du vielleicht sogar jeden Tag machst und deine Körperwahrnehmung dazu.

Wenn du diese kleine Wahrnehmungsübung, die nicht länger als vielleicht 5 Minuten dauern sollte, öfter in der Woche machst, wird dein Bewusstsein für dich selber intensiv bilden. Du wirst merken wie du dich mehr und mehr deutlicher wahrnimmst und deine inneren Anteile können sich lauter und bewusster melden.



Imagination

Die Klangbegleitung mit einer Klangschalen – idealerweise einer Beckenschale mit einem tiefen, vollen Klang - kann die Wirkung der Imagination vertiefen.

So wie du den Boden unter dir fühlen kannst Du merken wie du immer weiter los lässt und noch tiefer zur Ruhe kommst, noch tiefer zur Ruhe....

Als Kind hast du vielleicht schon immer mal von einem Königsschloss geträumt, in dem du der König oder die Königin warst.

So ist es genau richtig gerade jetzt in Deinen Träumen daran anzuknüpfen oder neu zu entdecken wie schön es sein kann als Königin am Morgen in deinem großen Bett zu erwachen.....

Deine Kleider liegen bereit, es duftet nach Tee oder Kaffee. Ein köstliches Frühstück kannst du neben deinem Bett entdecken. Während du dort so gemütlich und heiter in deinem Bett dem Morgen entgegen lächelst ist es jetzt oder gleich möglich die Stimme der Dienerin zu hören: „ Guten Morgen, heute ist ein wichtiger Tag. Es warten schon ganz viele Menschen im Königssaal.“

Da wird dir bewusst, dass du ja arbeiten musst, vielen Menschen begegnen wirst, Entscheidungen treffen sollst. Viele Königinnen würden nun aufstehen, sich anziehen und ihr Schlafzimmer verlassen. Auf dem Weg zum Königssaal würden sie vielleicht immer langsamer werden je lauter die Stimmen aus diesem Raum zu hören sind.....

Die schwere Tür wird in einem Schloss immer von Lakaien in bunten , hübschen Anzügen geöffnet. Die Tür hat ein rostiges Quietschen und lässt die Gespräche verstummen. Alle Augen gehen zur Tür an der du nun stehen könntest, wenn du denn dort stehen würdest.....

Dann würdest du langsam auf einen der Stühle, die noch frei sind zu gehen. Wie würde der Stuhl aussehen? Wäre er groß oder klein? Welche Farbe hätte er? Würden die Gespräche einfach weitergehen? Was würdest du tun?.....

Leise

Schau ` einmal dort den Königsstuhl, ist er dir schon aufgefallen? Sitzt du schon jetzt oder gleich darauf? Was machst du gerade? Hören dir alle zu?

Vielleicht ist es hilfreich für dich, wenn du dich kurz an einen deiner ganz besonderen Kraftorte träumst.

Kraft die dich erfüllt, Gesundheit, Stärke, Wohlbefinden, Ruhe, Präsenz.....

Allmählich ist es Zeit wieder an den Königstisch zurückzukommen und dort deine Aufgabe wahrzunehmen.....

Fühle allmählich wieder den Boden unter dir und komme mit all`
deinen Erkenntnissen wieder ganz im Hier an.

Übung: Klang

Einmal am Tag den Klang nach dem dir gerade in dem Moment ist mit
einer Klangschale, einem anderen Instrument oder deiner Stimme
erklingen zu lassen für einen kleinen bewussten Moment deine Seele
einladen ein ihre Wichtigkeit zu fühlen.

Mantra: OM

Der Laut aus dem die Welt entstanden sein soll.