

ATMUNG UND GEFÜHLSLEBEN

Wie hängt das Gefühlsleben mit dem physischen Leib zusammen?

Inwiefern entsprechen sich Gefühls- und Wachstumskräfte?

Einfluss von Atmung und Kreislauf auf das Gefühlsleben

Blicken wir auf den Zusammenhang von Leib und Seele, so finden wir im Organismus zwei Organsysteme, die ein getreues Abbild der musikalisch-rhythmischen Qualität des Gefühlslebens sind: Atmung und Kreislauf. Herz und Lungen sind unentwegt von der Geburt bis zum Tod rhythmisch tätig. Die Atmung vermittelt durch Spannung und Entspannung, Betätigung und Ruhe unausgesetzt zwischen Welt und Selbst, das Herz zwischen Körperzentrum und Körperperipherie. Daher erstaunt es nicht, dass jede Sinnesempfindung und jedes Gefühl auf Atmung und Herzschlag einen unmittelbaren Einfluss haben. Eine aufregende Nachricht lässt uns tief Luft holen und das Herz schneller schlagen. Unter Anspannung wechseln flache, schnelle und tiefe Atemzüge auf unharmonische Weise einander ab. In der Aufregung kann das Herz bis zum Halse klopfen und *vor Schreck* stolpern, ja sogar fast „stehenbleiben“. Umgekehrt kann ruhiges, geführtes Atmen, z.B. beim Zahnarzt oder bei der Geburt, die Angst nehmen und die Schmerzen erträglicher machen.

Gesunde Grundgestimmtheit veranlagten

Rudolf Steiner hat diese Tatsache nach 30jähriger Forschung erstmals 1917 in seinem Buch „Von Seelenrätseln“¹ beschrieben. Will man einem Kind eine gute Lebensgrundgestimmtheit mit auf den Weg geben, so müssen die heranreifenden rhythmische Systeme von Atmung und Kreislauf in gesunder Weise angeregt und unterstützt werden. Ein gesundes soziales Klima im Umkreis des Kindes, wie z.B. ein harmonisches Familienleben, bildet die wichtigste Voraussetzung. Folgt der Tageslauf einem gesunden Rhythmus, in dem Arbeit und Ruhe sich sinnvoll abwechseln, so kann beim Kind ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit entstehen. Es erlebt sich eingebettet in sinnvolle Zusammenhänge und wiederkehrende Ereignisse, auf die es sich verlassen und freuen kann, und mit denen es auch rechnet. Auf diese Weise entsteht eine stabile Grundlage, um späteren Stress-Situationen gewachsen zu sein. Denn auf der Basis einer harmonischen Grundgestimmtheit lassen sich extreme Lebenssituationen leichter aushalten und ausbalancieren.

Gelingt es dem Lehrer, seine Schüler gefühlsmäßig zu erreichen und in jeder Unterrichtsstunde mit den Elementen von Spannung und Lösung zu arbeiten, Freudiges und Ernstes zum Erlebnis zu bringen, so wird sich das regulierend und stimulierend auf die Entwicklung von Atmung und Kreislauf auswirken. Nur bei wenigen Menschen werden heutzutage in Familie und Schule die Voraussetzungen für einen ausgeglichenen Gemütszustand geschaffen. Dann müssen die Betroffenen lebenslang in Form von Selbsterziehung selbst daran arbeiten.

¹ Rudolf Steiner, *Von Seelenrätseln*, GA 21.

Gefühlserziehung durch Kunst

Die künstlerischen Therapien können dabei eine große Hilfe sein. Denn in der Kunst haben wir es mit denselben Gesetzmäßigkeiten zu tun, nach denen der Leib gebildet ist:

- Die Gesetze des Lebendigen, des *Wachsens, Gestaltens und Bildens* finden wir **in Plastik und Architektur** wieder.
- Die Gesetze, die dem *Gefühlsleben* zugrunde liegen, **in Malerei und Musik**,
- und die Gesetze des *Willenslebens* **in der Sprache und der Eurythmie**.

Das Gefühlsleben hängt mit den *differenzierenden Wachstumskräften* zusammen: Die Differenzierung von Geweben und Organen während der Embryonalentwicklung beruht auf bestimmten Proportionen und Zahlenverhältnissen, die ihrerseits wieder musikalisch darstellbar sind.² Das Zusammenspiel von Herz- und Atemrhythmus bildet das Zentrum der musikalischen Konstitution des menschlichen Organismus. Das Erwachen und Erleben von Gefühlen ist an diese Organe genauso gebunden wie die Bildung und das Bewusstwerden von Gedanken an das Nervensystem.

Vgl. Kapitel „Wie sind Leib, Seele und Geist in Gesundheit und Krankheit verbunden?“, Elternsprechstunde, Verlag Urachhaus, Stuttgart

² Vgl. Armin Huseman, *Der musikalische Bau des Menschen*, Stuttgart 1989.