



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.



Geborgenheit finden durch Klänge um dich herum

Bhaktapur-Sound



Morgens um fünf Uhr in Bhaktapur liege ich tief schlafend und träumend unter meinem Moskitonetz. Das tägliche Leben in Bhaktapur beginnt: Leises Frauenlachen erklingt aus den offenen Fenstern des gegenüberliegenden Hauses. Die Häuser stehen sehr eng nebeneinander. Es ist August, also sehr warm, und so sind die Fenster immer offen. Das Haus gegenüber hat keine Fensterscheiben, „es steht offen“, lediglich sind die Vorhänge zur Seite gezogen. Der Regen in dieser Jahreszeit kommt meistens nachts. Pünktlich um 20 Uhr beginnt er zu rauschen. Das ist wunderbar einschläfernd. Das Lachen um fünf Uhr am Morgen löst das Geräusch des Regens ab. Dann dröhnt das laute Rattern des Tuk-tuks, ein dreirädriges Auto. Der Milchmann bringt die Milch um 5 Uhr morgens. Sanft geschaukelt von den leisen Morgenstimmen um mich herum drehe ich mich wohligh um. Ich höre das leichte Klappern der Eimer am Brunnen unter meinem Fenster. Die ersten Nachbarn holen Wasser für den Morgentee. Ich höre ein leises „Ratsch-Ratsch“ des Zähneputzens, das erste Tratschen, ein noch müdes Kichern. Alles wird gemeinsam am Brunnen erledigt. Ich höre das Murmeln erster Mantras am Tempel, der ein paar Meter neben dem Haus liegt. JAY SHIVA! Die Glocke am Tempel wird in einem schnellen Rhythmus geläutet. So werden die Götter vielleicht geweckt. Immer wieder leises Lachen, wenn sich gegenseitig geneckt wird. Die Stadt erwacht zum Leben.....So ganz langsam und wohligh räkele und strecke ich mich in den Tag hinein. Ich fühle mich ruhig und gewärmt.

Nach dem Frühstück, das Rameshor so herrlich lecker in der Küche auf dem Dach bereitet hat, sitze ich und schaue.

Ich schaue auf die anderen Hausdächer und beobachte das Leben. Heute weiß ich, dass die Nepali sicher das neugierigste Volk der Erde sind. Sie stellen sich einfach hin und schauen mich an. Wenn ich komische Sachen mache, lachen sie mich frech, direkt, amüsiert und offen an (oder aus?). Telefoniere ich, kommt immer jemand interessiert und setzt sich neben mich, könnte ja sein, dass ich mich einsam fühle beim Telefonieren. Hier wird eben miteinander gelebt, alles ist für alle interessant. Schreibe ich heute eine Mail an Jenu, meine nepalische Freundin, weiß ich, dass sie von vielen gelesen wird. Das ist völlig selbstverständlich. Es gehört dazu.

Ich beobachte die Menschen - ganz in deutscher Manier. Mit großer Sonnenbrille und dem unvermeidlichen Buch auf dem Schoß. Über den Rand meiner Sonnenbrille sehe ich die Frau, die mit einem Baby auf dem Arm auf die Dachterrasse gegenüber tritt.

Laanngssaaamm....Ebenso langsam setzt sie sich hin und breitet - eben langsam! - eine Decke aus. Dann schaut sie sich erst einmal um. Das Baby scheint auch zu schauen. Es wird sanft auf die Decke gelegt und ausgezogen. Alles eben unglaublich langsam. Als ich diesen Vorgang das erste Mal beobachtet habe, entstand in mir eine große Sehnsucht. Sehnsucht nach dieser LANGSAMKEIT und Ruhe. Dann wird das Baby massiert. Mit festen klaren Griffen. Ein kleines Mädchen kommt auf die Terrasse, setzt sich ruhig daneben und schaut verträumt zu. Immer wieder sah ich in den vielen Jahren diese ruhige Tätigkeit, sei es beim Massieren oder beim einfachen Schneiden von Gemüse oder dem Häkeln. Immer sind die Frauen, die ich sehe, von einer Aura der Ruhe, Liebe und Gelassenheit umgeben.



Die Frauen sind immer in Beschäftigung und scheinen trotzdem immer Zeit zu haben.



Sie arbeiten wirklich viel. Sind die Nepalis doch das 5. ärmste Volk der Welt. Bhaktapur ist eine Bauernstadt. Bereits in den frühesten Morgenstunden gehen die Menschen auf ihre Felder außerhalb der Stadt. Später dann werden die Erzeugnisse in ihren Geschäftchen verkauft. Die kleinen Kinder sind immer dabei. Die Mädchen begleiten ihre Mütter, die Jungen ihre Väter, soweit das möglich ist. So lernen die Kinder schon sehr früh ihre Aufgaben als Frau oder als Mann. Überhaupt scheinen die Nepali ihren Kindern sehr viel Verantwortlichkeit und inneres Wissen zuzutrauen. Sie gehen offenbar davon aus, dass ihre Kinder nur Dinge machen, von denen sie überzeugt sind, sie auch zu können. So entsteht eine Atmosphäre von Achtung gegenüber Kindern. Gleichzeitig werden sie nicht so sehr ernst genommen. Sie sind eben da, gehören dazu. Haben aber keine wirklich Aufgabe, solange sie noch klein sind, das heißt, bis ca. 5-7 Jahren. Sie können sich die Welt aus ihrer sicheren Trageposition auf dem Rücken oder der Hüfte anschauen, in der sie bis zum ca. 2 Lebensjahr ihr Leben genießen können. Sie werden von der Mutter, Großmutter oder älteren Geschwistern auf dem Rücken mit unglaublich großer Geschicklichkeit und Sicherheit getragen.

Während eines Stadtbummels durch Kathmandu, der Hauptstadt Nepals, entdeckte ich ein Poster von einem Berg mit dem Namen „Kailash“. Woher kenne ich diesen Namen denn nur, frage ich mich nachdenklich. Irgendwo in mir erklingt eine Seite der Erinnerung. Ich gehe in das Geschäft hinein und frage nach diesem Berg. Die Antwort: Near from Manasarowar in Tibet. In Tibet? Ja da möchte ich gern einmal hinreisen. Manasarowar? Auch dieser Name kommt mir irgendwie bekannt vor. Ich nehme das Poster mit. Zu Hause hänge ich es an meine Heizung, neben meinem Schreibtisch.



Geborgenheit und Urvertrauen

Die Entwicklungsneurobiologie gibt der emotionalen Sicherheit eine große Bedeutung für die Entwicklung des menschlichen Gehirns. Danach sind der Aufbau und die Stabilisierung neuronaler Netzwerke in den Zusammenhang zu stellen mit sicheren und Geborgenheit gebenden Beziehungserfahrungen. Rieken, Stephenson und Sinelar erinnern daran, dass bereits Adler 1908 das Zärtlichkeitsbedürfnis des Kindes in den Vordergrund stellte. Sie erklären dies als neurologische Erfahrung folgendermaßen: Die vorgeburtliche Erfahrung der Verbindung erzeugt im Kind die Erwartung, dass diese Verbundenheit Fortsetzung findet. Das Kind möchte in dieser Verbundenheit bleiben und sucht daher alles, was an diese Verbundenheit erinnert. Findet es Zeichen der Verbundenheit, gibt dies dem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Das Oxytocin, das Hormon, das beim Geburtsvorgang die Wehen auslöst und die Muttermilchejektion stimuliert, wird vom Kind aus der Muttermilch aufgenommen und erzeugt im Gehirn Oxytocin spezifische Erregungsmuster. Dabei schaut das Kind zeitgleich die Mutter an. Daraus entsteht die neurologische Vernetzung des Erregungsmusters des Anschauens, des Gehaltenwerdens und der Oxytocin Ausschüttung. In der Folge löst der Blick- und Berührungskontakt der Mutter dieses Erregungsnetzwerk aus, das Kind fühlt sich im Blick der Mutter geborgen. Das führt zur Oxytocin-Ausschüttung in späteren Jahren durch den Berührungs- und Blickkontakt. Dadurch hat dieses Hormon auch den Zunamen: Bindungshormon. (Quelle: Rieken, Sinelar, Stephenson, Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis, 2011, Seite 270, und Boadella, Befreite Lebensenergie, 2009, Seite 29, N.+A. Cierpka, Den Glanz in den Augen der Eltern spiegeln – Erste Entwicklungsschritte).

In dem Basic Trust Coaching by Emily Hess ist das Thema des Nachnährens von Geborgenheit sehr wichtig. Die Erfahrung des Bondings ist jederzeit nachholbar (Deutsche Gesellschaft für Bonding-Psychotherapie, Forschungsergebnisse). Das erleben Klangpädagogen häufig allein schon durch das Geben einer Urvertrauenklangmassage (Hess, Herkert, Haverbeck, Lebensfreude durch Urvertrauen, Wirksamkeitsstudie, Steinbeis-Hochschule Berlin).



Grossvaterritual in Nepal

Bei dieser besonderen Art der Klangmassage werden Klangschalen um den mit einem dünnen Tuch zugedeckten Klienten gestellt. Der Klient liegt also in einem Klangbad und erfährt dadurch eine Form des Gehaltenwerdens und des Nachnährens durch den Klang und das zurückhaltende Beziehungsangebot des Klangpädagogen.

Im Klangyoga gebe ich die Idee weiter, den Morgen mit dem Klangyoga im Bett zu beginnen. Dadurch entsteht der Morgen langsam und entspannt. Durch das sanfte Yoga, die einfachen vollkommen im eigenen Rhythmus entstehenden Bewegungen kann ein Gefühl von Sicherheit aufkommen. Sicherheit, die ermöglicht, den Tag überlegt und sanft anzugehen.

Basic Trust Imagination

Der sichere Raum der Gesundheit



Die Klänge begleiten dich und lassen dich jetzt oder gleich immer tiefer und tiefer zur Ruhe kommen. Und weißt du, es ist wunderbar, jetzt gleich drei tiefe Atemzüge zu nehmen und dich noch tiefer zu entspannen... gerade so tief entspannen wie es angenehm und wohltuend für dich ist... träumen

Alles ist möglich in deinen Träumen... und so könntest du mir auch folgen....

an einen ganz geborgenen Ort... vielleicht einem riesen große Baum mit einer höhle im Stamm, in die du genau hinein passen würdest? Siehst du sie ... diese Höhle im uralten Baumstamm mit ihrem gemütlichen weichen Moosbett? Duftende Kräuter rund um den Baum laden dich ein langsam, langsam näher zu kommen.

Ich überlasse es völlig dir, ob du dieses Bild entstehen lassen möchtest, wie du immer mehr austeigst, Raum schaffst zwischen dir und dem was dich beschäftigt, oder herausfordert... der beruhigende Klang des Waldes scheint um dich herum und in dir an- und abzuswellen... einfach die Klänge genießen.....die Sonne die sanft durch das grün der Bäume scheint...glitzernd... soo beruhigend.

Möchtest du dich nun in das gemütliche, sanfte Moosbett legen? Einfach die Augen schließen, die Waldklänge genießen...die Düfte wahrnehmen? Angenehme Weiche in deinem Rücken..duftend, beruhigend... soo beruhigend....sanft.....

Dich selber überzeugen wie wunderbar es ist, wie entspannend und leichteinfach zusammengerollt, ganz sicher, fern von allem hier zu liegen..

Das Licht der Sonne glitzert wie Millionen von Juwelen durch die Öffnung der Höhle.... Sicher und geborgen liegst du gemütlich auf deinem Bett aus duftendem Moos und Kräutern, .
.....sanfte, entspannte Gedanken, träumerisch.....

.... genau so ist es richtig...jetzt ganz leicht...jetzt da du weißt, du bist geborgen und sicher, tief einatmen und tief ausatmen, ganz in deinem Rhythmus sein, nur du....

Jetzt, nur jetzt ist dieser Moment....in dem du das Licht des Waldes, die besonderen kraftvolle Energie in deinen Zellen fühlen kannst, während dein Körper das warme Moosbett unter sich spürt.....

Der Zauber eines Augenblicks

Der Wald....kraftvoll....geheimnisvoll....

Überall um dich herum ist Magie, schau hin, schau genau hin! Denn die Welt ist nicht was sie zu sein scheint.....während du über in dieser wunderbaren Baumhöhle liegst weißt du wieder, erinnerst du dich wieder.....

Der Wald beschützt die Träumenden.....

Wohltuende Klänge, angenehme Düfte von Heilkräutern laden zum Einsinken ein....frei sein....Weite...Ruhe.....Raum haben für deine Seele in deinem Inneren.....,

Eine sanft flüsternde Stimme in deinem Innern? Von außen kommend fragt: Wo findest du Ruheräume in deinem Leben?

.....Lausche auf den tiefen Atem des Waldes, während du dich umschaust in deiner kleinen Höhle, diesem kleinen Raum absoluten Friedens.....

.....

Von deinem Baum gibt es einen geheimen Weg in dein Leben hinein, den kannst du nun finden, über diesen geheimen Weg, den nur du kennst, kannst du jederzeit wieder hierher zurückkommen in deinen magischen Wald, der ein Ort der Ruhe ist um Zeit zu haben, sich mit sich selbst anzufreunden, auf die eigenen Wünsche und Lösungen wieder zu hören.....

Die Klänge spüren, die deinen Körper mit strömender Kraft erfüllen..... mit Frische und Klarheit....wieder in das Alltagsbewusstsein zurückkommen.

Deine Füße sind frisch und voller Energie

Deine Arme sind frisch und voller Energie

Dein Geist ist frisch und voller Energie



Foto: Anna Iding

Für manche Menschen ist der Klang des Gongs ein geborgener Raum, ein Raum der Gesundheit.