

Fredrik Vahle: Lebendige Wege zum Singen und zur Sprache

Tanz, Bewegung, Singen und Sprechen - die Verbindungen dieser in unserem Alltag so oft getrennten Bereiche sind das Anliegen meiner Arbeit.

Ich bewege mich zu selten.

Singen kann ich sowieso nicht.

Aber zum Glück kann man ja über alles reden ... -

Reden ist das, was alle tun. Das muss man nicht extra können. Und in der Schule sind Deutsch, Musik und Sport sowieso getrennte Fächer, mit sehr unterschiedlichem Ambiente. Sprechen und Denken sind Notwendigkeiten des Menschseins. Singen und Sich-deutlich-Bewegen nicht. Kein Mensch würde sagen: Ich kann nicht sprechen oder denken. „Ich kann nicht singen“, hört man schon öfter. Und „von Bewegung halte ich nichts“ manchmal auch. Wer singt und sich deutlich bewegt – z. B. im Freien - outet sich in gewisser Weise. Aber zum Glück gibt es ja die Kinder. Viele Erwachsene berichten, dass sie durch ihre Kinder wieder zum Singen gekommen sind. Und, dass Kinder sie den ganzen Tag in Bewegung halten.

Für Kinder scheint die Integration von Bewegung, Singen und Sprechen kein Problem. Eins geht unmerklich in das andere über, tritt in den Vordergrund und dann wieder zurück. Von der frühen kindlichen Entwicklung und vom kindlichen Lernen aus gesehen sind die drei Bereiche noch enger aufeinander bezogen.

Die frühen Kommunikationsmuster der Kinder sind vorwiegend rhythmisch-musikalischer Natur. Und noch die ersten Kinderworte sind musikalisch-poetische Potenziale.

Vielleicht ist es so, dass das Kind Sprache als eine Sonderform früher Musik erlebt, die sich nach und nach aus ihrem Ursprungsbereich emanzipiert und im Weiteren immer mächtiger wird und schließlich aufs Singen und Tanzen als primitive Regression hinabblickt.

Sprache ist ohne frühe Musikalität überhaupt nicht möglich. Ja, das wird schnell vergessen. Aber auch, dass Stimme und Körper die ersten Musikinstrumente sind,

und nicht Blockflöte, Geige und Klavier. Gesang und Musik erscheinen stattdessen hauptsächlich im Belcanto, in fast überdrehselter Bach'scher Polyphonie und im nur noch auf Effekte abgestimmten Überarrangement moderner Popmusik und des dazugehörigen Konsumismus. Was bei alledem auf der Strecke bleibt, ist das einfache, elementare Musikerlebnis. Dabei braucht Musik nichts anderes als den menschlichen Leib:

„[...] der lauschende singende sich bewegende Mensch braucht kein weiteres Instrument um Musik aufzunehmen und hervorzubringen, er besitzt alles Notwendige in sich selbst. Der Körper wird hier bis in seine innersten Regionen wie ein Resonanzboden beansprucht und in das musikalische Erleben hineinverschmolzen, so daß Musik und Leib nicht zu trennen sind und das musikalische Geschehen gleichsam zu einem körperlichen Vorgang wird. Der Leib verwandelt sich in ein Instrument, das bis in die kleinste Faser, in jedem Nerv von Schwingung durchdrungen wird - einer Schwingung, die von außen kommt und durch die er an einem anderen erhöhten Leben, das in Gestalt der Töne zu ihm dringt, teilnimmt.“¹

Musik und leibliche Bewegung sind hier in hohem Maße integriert und können dann doch wieder mehr in den Bereich der Musik bzw. der stillen Energie- und Körperarbeit überführt werden. Bewegung zuerst, dann die Musik, dann die Sprache bzw. der Weg von der allgemeinen Bewegung zur musikalischen und sprachlichen Beweglichkeit.

Bereits das Singen stellt eine Verfeinerung und Spezialisierung körperlicher Bewegung dar, und zwar hin zur vokalen Artikulation.

„Durch den Körper zu summen ist ein wichtiges Werkzeug, um die unser Leben prägende Information zu verändern. Von meinen tibetischen Lehrern habe ich gelernt, dass es spezielle, 'informationsspezifische' Arten des Summens gibt. Sie tragen die Information in der kohärenten Form ihrer Klänge. Informationen über das, was wahr ist – oder wahr sein kann. Sie enthalten Informationen des Mitgefühls, der Klarheit oder des Heilens. Sie sind dazu da, um gezielt die Wahrnehmung zu verändern.

Um es noch einmal zu sagen: Summen ist eine Methode, um die sehr feinen Strukturen des Körpers zu berühren – insbesondere all die 'tanzenden' Teilchen, die in ihrer Form Information tragen, was im Grunde Neurochemie ist.“²

1 Elfriede Feudel: Durchbruch zum Rhythmischen in der Erziehung. Stuttgart 1949, S. 124 f.

2 Julie Henderson: Das Buch vom Summen. Bielefeld 2007, S. 57. Hervorhebung im Zitat nachträglich.

Wenn schon so etwas wie das einfache Summen derartige Wirkung haben kann, wie mag es dann erst mit entsprechenden Formen des Singens aussehen?

In einer Expertise über die neuronale Bedeutung des Singens geht der Hirnforscher Gerald Hüther dieser Frage nach und spricht in diesem Zusammenhang von „Sternstunden für Kindergehirne“:

„Im gemeinsamen, unbekümmerten und nicht auf das Erreichen eines bestimmten Zieles ausgerichteten Singen erleben Kinder solche Sternstunden. Sie sind Balsam für die Seele und Kraftfutter für das Gehirn. (...) Es ist eigenartig, aber aus neurowissenschaftlicher Sicht spricht alles dafür, dass die nutzloseste Leistung, zu der Menschen befähigt sind – und das ist unzweifelhaft **das unbekümmerte und absichtslose Singen – den größten Nutzeffekt für die Entwicklung von Kindergehirnen hat.**“ - Sternstunden also, die jedoch, so Hüther, „(...) in einer von Effizienzdenken, Reizüberflutung, Verunsicherung und Anstrengung geprägten Lebenswelt leider immer seltener“ werden.³

Singen eröffnet Räume, schafft eine besondere Verbindung zwischen Innen- und Außenraum, schafft da, wo es semantisch aufgeladen ist, Beziehung zu geistigen Prozessen, zur vorausahnenden Erinnerung. Wenn vorausahnendes Erinnern situative Züge annimmt – Innen- und Außenräume verbindet – komme ich auch einer inneren Bestimmung der Psychomotorik nahe. Es ist nicht allein das zwischenmenschliche, kooperative, partnerschaftlich intersubjektive, bzw. der generalisierte Andere – auch nicht das streng Individuelle, Ich- und Egozentrierte, das dies auslöst, sondern das Eingehen, das Lauschen auf – und der kreativ-fördernde Umgang mit dem Zwischenraum, dem Lauschen auf die Stimme der Stille, das Spüren der Energie, die scheinbar aus dem „NICHTS“ kommt.

Stephan Kuntz hat sich an diese diffizile Bestimmung der Psychomotorik aus dem „internen Zwiegespräch zwischen Ich und Selbst“, aus Ahnungs- und Erinnerungsqualitäten des „Zwischen“-, des inneren Raums, der Möglichkeit des „Safe Place“, herangewagt und eine fast schwindelerregende Vielfalt von Beispielen für diesen vorausahnenden Erinnerungsraum alias „Safe Place“ herangezogen. Seine

³ Expertise von Gerald Hüther für „Il canto del mondo“. Göttingen 2007, S. 1 f. Hervorhebung im Zitat nachträglich.

Beispiele reichen von Michael Jacksons genial-mutig-provokativer Verharrungsphase in einem Wirbel von tänzerischer Aktivität, über den minutiös dargestellten Wortschöpfungsprozess des Kleinkindes Joey, der in „erinnernder Vorausahnung“ sein erstes Wort erwirbt⁴, hin zum Zeigefinger Gottes, der *fast* den Zeigefinger Adams berührt und damit den Schöpfungsakt auf die einzig mögliche konkrete Art darstellt - aus der Qualität und Magie des Zwischenraums heraus.

Immer wieder ist betont worden, dass der Säugling erst mal ins Singen und dann ins Sprechen kommt. Intonierend brabbelt er und spielt mit den Lauten. Interessant ist, dass der Säugling dadurch Energie schöpfen kann und seine Atmung verbessert. Und dann macht das Baby eine wichtige Entdeckung: Durch das Singen wird sein Körper aufgerichtet, und das ist eine große Hilfe, gerade, weil es sich mühsam aufrecht hält und gegen die Schwerkraft angehen muss.

Alfred Tomatis sagt dazu:

„Singen vermittelt ein Gefühl von Leichtigkeit. Beim Singen entschwebt das Kind, besonders, wenn es die hohen Frequenzen erreicht, die es so gut hört.“⁵

Das Singen – besonders, wenn ich ganz dabei bin – wirkt sich auf Atem und Körperhaltung aus. Anders herum ist es uns vielleicht vertrauter: Atem und Körperhaltung sind die Basis für das Singen. Hier wurde bewusst ein anderer Ansatz gewählt. Das Singen ist – noch vor allem Leistungsdruck – Resonanz auf innere psychische Bedürfnisse *und* Resonanz, um es etwas euphorisch auszudrücken, auf den Gesang des Lebens, auf die Schwingungen, Melodien und Lieder, die in allem schlummern. Man bringt sich ein in die singende Welt, die sich durch eigenes Singen auftut. Im Singen verändern sich Körpergefühl und Weltsicht.

Beim Kleinkind ist Singen u. a. eine ganz natürliche Form der Selbstregulierung, die das eigene Wohlbefinden einleitet, stabilisiert und erhöht. Es singt in seinen

⁴ Nach: Stern, D. N.: Tagebuch eines Babys. München 1990, S. 121.

⁵ Tomatis, A.: Der Klang des Universums. Düsseldorf 2009, S. 53.

lebendigen und pulsierenden Körper hinein, erzeugt Vibrationen, die sich auf die Pulsationen und Energieströme seines Körpers auswirken. Alles ist viel flüssiger, strömender und beweglicher, als wir uns das gemeinhin vorstellen. Bei Kindern aber besonders.

Das Kind singt aus seinem Körper heraus. Es hört sich selbst singen. Es hört seine Resonanz auf das Singen und die Rhythmen der Welt. Denn das Singen fängt nicht mit dem Singen als Eigenaktivität, sondern mit dem Lauschen und Horchen an. Nicht die Stimme, sondern das Ohr ist das erste Gesangsorgan. *Die musikalische Aufmerksamkeit und Aktivität führt zur Aufrichtung und zur Sprache.* Bestimmte Zusammenhänge im menschlichen Organismus bezeugen diesen Zusammenhang sehr deutlich. Fuß und Ohr werden hier wichtig. So unterschiedliche Vorgehensweisen wie Fußreflexzonenmassage und Ohrenakupunktur machen deutlich, wie föhlsam und in energetischer Hinsicht zentriert diese beiden Körperbereiche sind.

Das Ohr arbeitet als Gehör nicht nur als begrenztes Organ im Kopf. Es verfügt über ein Rezeptorennetz, das über den ganzen Körper verteilt ist und bei Behinderungen besonders aktiv wird. Und das Ohr ist nicht nur fürs Hören, sondern auch fürs Gleichgewicht zuständig bzw. für die Balance. Und diese wiederum ist zur Aufrichtung und den aufrechten Gang notwendig. Das Ohr kann in dieser Hinsicht nur aktiv werden, weil es über ein Netz von Nervenbahnen und Rezeptoren verfügt, von denen die meisten in der Wirbelsäule und im Fuß enden. Die Nervenbahnen beginnen im Labyrinth des Innenohrs, da, wo auch musikalische Rhythmen wahrgenommen werden. Gleichgewicht, Aufrichtung und musikalischer Rhythmus kommen hier zusammen. Ein ganzheitlicher organismischer Zusammenhang wird deutlich: *Die Fußbewegung wird durch das Ohr inspiriert.* „Musik hat fast so viel mit den Füßen zu tun wie mit den Ohren.“⁶

Musik braucht Bewegung, wirkt dann am intensivsten, wenn sie in Bewegung umgesetzt werden kann. Andererseits – das haben wir bereits gesehen – spielt Musikalität für die Entwicklung und das Funktionieren von Sprache eine große Rolle.

6 Behrendt, J. E.: Nada Brahma. Frankfurt/M. 1983, S. 159.

Wir wissen heute eine Menge über diese Zusammenhänge. Und dieses Wissen wird von Tag zu Tag beweiskräftiger und stringenter. Trotzdem fehlt es oft an einfachsten praktischen Umsetzungen. Dennoch ... Es hat sich inzwischen herausgestellt, dass

- menscheitsgeschichtlich gesehen die Spezies Mensch nicht überlebt hätte, wenn sie nicht klanglich-mimetische Kommunikationsweisen benutzt hätte
- der erste Austausch zwischen Mutter und Kind als ein musikalisch gestalteter Austausch gesehen werden kann
- in diesem Sinne wir alle musikalisch sein müssen, weil wir körpersprachliche Zeichen lesen können, Intonationsschwankungen in der gesprochenen Sprache erkennen können und insbesondere, weil wir als Kinder in der Lage waren, alle Nuancen in Betonung und Aussprache unserer Muttersprache einwandfrei herauszuhören und zu lernen
- diese basale Art der Musikalität lebenslänglich wirkt, wenn sie auch im Laufe des Spracherwerbs an Bedeutung verliert.⁷

Wo kommen die Worte her?

Ist doch ganz einfach!
Na da ... aus dem Mund,
wo die Zunge sie formt
und gibt ihnen Schwung.
Brauchen Luft aus der Lunge
und Wärme vom Herzen
und schwingen sich ein
in Rhythmus und Reim.

Ja manche, die tragen gut hörbare Fracht
und sind den Geräuschen nachgemacht.
Das blubbert und zischelt und gluckst und krakeelt,
dass von den Geräuschen auch ja keines fehlt.
Das zwitschert, das klickert, das muht und das röhrt,
ganz erstaunlich, was man im Wort alles hört.

Manchmal aber,
ja, das gibt es auch,
kommen die Worte direkt aus dem Bauch,

⁷ Nach Ch. Fröhlich: Kommunikative Spiele. In: Musikpraxis 126 2/2010, S. 37.

so grade heraus
und durch nichts zu halten -
Worte wie Elementargewalten.
Dann wieder sind Worte
so komisch verbogen,
sind schlankweg erstunken und erlogen,
dreckig und triefend
direkt aus der Gosse,
als hinterlistige Wurfgeschosse ...
verbunden mit jenen Gefühlsregionen,
wo die ursteinalten Affekte wohnen.

Manche Worte sind wie Schiffe,
geben Halt im Gefühlsmeer
und heißen: Begriffe.
Doch ursprünglich waren sie
alle an Land
und kamen aus der greifenden Hand ...
zeigen herum auf all diese Dinger,
als wär'n sie direkt aus dem Zeigefinger.
Zeigen hinaus ohne abzuschweifen -
Deuten als unterbrochenes Greifen

Doch Worte sind auch ganz eigene Wesen
und können sich von den Dingen lösen,
wollen ins Freie,
so ganz ohne Schranken ...
Worte als laut gewordene Gedanken
versammeln sich in deinem Gehirn,
mehr links als rechts
und hinter der Stirn.
Worte sind ernst und zugleich Spielerei,
sagen dir alles,
als wär' nix dabei.

Geh' zurück zum Anfang, zur magischen Zeit,
da spürst du, die Worte kommen von weit.
Wurden einstmals erlauscht,
sind zur Erde gesunken,
empfangen im Staunen und im Ritual
blitzten sie auf als göttliche Funken.
Kamen von ganz, ganz früher her,
wandelten sich, wurden immer mehr.
Vermehrten sich, waren nicht mehr zu halten,
wurden Massenware, waren nicht mehr die Alten.
Wurden hohl und schnell und blabla sowieso -
reden und reden ... aus Gold wurde Stroh ...

Worte wollen zum Andern hinführen,
ohne ihn direkt zu berühren.
Sind manchmal sehr stark
und ganz das Begehren,

in uns allen,
das große Leben zu ehren.
Worte sind Brücken
zum Ich, Wir und Du,
neu gebaut werden müssen sie immerzu.
Geformt von den Ahnen
vor unserer Zeit
sind sie nun da
und kommen von weit.
Worte von weit, von weit
bis nach hier
und gesprochen
grad' eben
von mir
hin zu dir.

Das Gehirn

Unter dem Schädel
und hinter der Stirn
hat der Mensch etwas,
das nennt er Ge-hirn.
Zwischen Augen und Hinterkopf
macht er sich breit
und besteht aus ziemlich viel Flüssigkeit.
Wenn man drauf klopft -
ei, wie kommt das wohl? -
klingt dieses Etwas im Kopf
ziemlich hohl.
Und gleichzeitig ist es -
ist das nicht der Wahn? -
das absolute Superorgan.
Kaum zu glauben,
was im Gehirn schon passiert,
wenn man einfach nix tut
und die Welt anstiert.
Da machen Neuronen ein Blitzlichtgewitter
und dazwischen grassieren die Neurotransmitter.
Synapsen verbinden und lösen sich.
Was da alles los ist, du glaubst es nicht:
Billionen Synapsen,
ein Hin und ein Her,
ein Nervenbündel,
und drei Pfund schwer!
Im Schlaf ruht sich's aus? -
Ne, da liegst'e schief,
denn jetzt wird das Ding
erst richtig aktiv.
Träumt sich Sachen zusammen,
ganz ohne gleichen,

als würde, was täglich passiert,
noch nicht reichen.
Im Traum wird die Wirklichkeit
ver-rückt
und mit ganz eig'ner Bedeutung bestückt.
Seltsame Bilder,
was ist das denn da?
Was es niemals nicht gibt,
im Traum wird es wahr.
Da liegst'e unschuldig schlafend im Bett
und im Kopf tobt das Gruselkabinett.
Das Gehirn ist wirklich nicht zimperlich.
Macht sein eigenes Ding und pfeift auf dein Ich ...
Das Ich muss es geben
sonst gäb's mich ja nicht! -
Wenn ich es nicht suche,
dann ist es, na klar,
sehr selbstverständlich und ganz dicke da.
Das Ich spielt im Alltag
oft erste Geige.
Und die Hirnforscher
suchten das Ich im Gehirn,
und sie ha'ns nicht gefunden.
Fehlanzeige.
Wenn die Hirnforscher sagten:
Wir ha'ns entdeckt:
Wir wissen genau,
wo das Ich sich versteckt! -
Sie gäben dem armen Ich wohl den Rest
und klopfen es in ihren Begriffen fest.
Das Ich ist nicht da
und es muss - wie gemein -
so wie manches and're erfunden sein.
Das Gehirn, der große Kommunikator,
wird zum ich-generierenden Flugsimulator.
Das allgegenwärtig Ich-immer-Ich -
so wie wir's uns denken, so gibt's das wohl nicht.
Und die Atheisten fluchten: So'n Mist,
weil nun auch das Ich bloß Erfindung ist.
Doch vielleicht heißt das einfach:
Wir sehen daran,
dass man das Ich nicht so suchen kann.

Vielleicht ist es geistig und tief in uns drin
und schafft unsichtbar unserem Handeln Sinn.
Das Ich kann ein Fenster sein und öffnet sich weit
in dir zu Gott und der Ewigkeit.
Da bleibt das erfundene Ich auf der Strecke,
wenn ich endlich mein tieferes ICH entdecke...
Das erfundene Ich ist ein Ding auf Zeit
und gar nicht gemacht für die Ewigkeit ...
In alten Zeiten, da gab es kein Ich,

die Menschen redeten anders von sich.
Hörten Stimmen von Gott, von Geistern, Dämonen,
die allesamt in der Anderswelt wohnen.
Ihr Handeln wurde, wie man's auch nimmt,
von den Stimmen der Götter und Geister bestimmt.
Ureinst hörten's viele im Hier und Heute,
doch dann nur noch ganz besondere Leute.
Seher, Propheten und Pharaonen
hörten die Stimmen und sagten zum Schluss,
dass man den Stimmen auch folgen muss!
In der Neuzeit hieß es dann: Gott sei Dank,
ha'm wir unsre eigenen Tassen im Schrank.
Haben eig'ne Gedanken und eigene Tassen
Und woll'n uns von nix mehr bestimmen lassen.
Auf den Thron im Innern setzte sich
an die Stelle Gottes das eigene Ich.
Es gibt keinen Gott, sprach der Mensch zu sich,
es gibt keinen Gott -
und das bin ich.

Doch noch heute können die Hirnforscher seh'n:
Beide Hirnhälften können Sprache versteh'n.
Tut man die rechte durch Reize betören,
kann sie heute noch seltsame Stimmen hören.
Vielleicht war das die Empfangsstation
für die Stimme Gottes, als Horchreligion!
Doch Sprache, Verstand und Linkshirrigkeit
machte sich mächtig im Menschen breit.
Die Götterstimmen im Süden und Norden
sind nach und nach immer schwächer geworden.
Für manche sind sie neurotischer Krach,
doch in den Ohren von Visionären,
von Dichtern und anderen Sonderlingen,
da klingen die Stimmen heute noch nach.

Das alles passiert so hinter der Stirn.
Doch die Frage bleibt uns: Was macht das Gehirn?
Fungiert es als fromme Bimmelbahn,
als hoch komplexes Speicherorgan?
Als etwas, das selbständig denkt und lenkt
und's dem Menschen als eig'ne Gedanken schenkt?
Ist es ein Magen, der Krafftutter braucht,
ein Muskel, manchmal ganz ausgelaugt?
Etwas, was da ist, rund um die Uhr,
wie Herz, wie Lunge, wie Muskulatur?
Gehirngymnastik, so ganz auf die Schnelle:
Psychopharmaka sind auch gleich zur Stelle.
Her mit Gedächtnis, die Prüfung besteh'n,
dein Glück als Dröhnung, wo ist das Problem?
Das wird alles möglich, kann alles mal sein,
wirfst du nur die richtige Pille ein!
Doch da sagen welche: Was soll die Chemie?
Das Gehirn ist so ungebraucht wie noch nie!

Es führt dich hinaus in glückliche Weiten
und ganz neue Arten von Möglichkeiten ...
Also raus aus dem Trott und Gewohnheitswahn
auf der neuronalen Autobahn.
Doch dann heißt es: Halt, - das Gehirn? - ein Diktator!
Ein egozentrierter Ich-Simulator.
Bewusstsein und Ich sind mit Angst und Bangen
im neuronalen Käfig gefangen.
Und so wär' das Gehirn
mehr Boss als man denkt,
weil's in guten Zeiten so nachgiebig lenkt.
Doch kommt der Stress, kaum verwunderlich,
denkt es erstlich und letztlich nur noch an sich.
Es giert nach Nahrung. Da gibt's keine Wahl.
Alle andern Organe sind ihm jetzt egal.
Wird ihm Nahrung entzogen
durch strenge Diät
denkt das Gehirn: Jetzt ist alles zu spät.
Gib mir zu essen, so bringst du mir Glück,
und du kriegst dein gewohntes Ich zurück. -
Nun ja, ich kann dem Gehirn auch sagen,
komm, lass die Mucken. Wir woll'n uns vertragen!
Wir wollen in Ruhe die Zeit bedenken,
den Appetit auf was Schmackhaftes lenken.
Dann müsste der Boss mal runter vom Thron
und ein Wohlbefinden wär' unser Lohn.
Und was eigentlich jeder erkennen kann,
hier wird's klar: Am Gehirn ist noch einiges dran.
Ein Körper, ein Leib, die Erde lässt grüßen.
Wir denken doch auch mit den Händen und Füßen.
Lunge, Herz, Magen, Leber und Galle,
damit's funktioniert: Das Gehirn braucht sie alle!
Das Gehirn, es ist nur bei Stress so zentriert
und sonst demokratisch organisiert.
Und eine ganz wunderbare Sache:
Es wird zu dem, was ich aus ihm mache.
Und so etwas wird sich immer lohnen,
denn der Geist ist kein Sklave von all den Neuronen.
Andersrum: Die Neuronen ermöglichen dann,
was sich im Geist entfalten kann.
Und das braucht, so, wie in alter Zeit
entdeckungsfrohe Gelassenheit.
Du lässt die Gedanken so anmutig tanzen
und langsam wächst sie, die Ahnung vom Ganzen.
Resonanz mit der Kraft aus der inneren Welt,
die alles bestimmt und zusammenhält.
Im Tiefschlaf geboren, im Wachsein entfaltet -
Resonanz zu jener großen Kraft,
die auch da ist, wenn dein Gehirn nicht mehr kann
und - lebst du weiter - Bewusstsein schafft.
Ohne schlaftiefe Ruhe in traumlosen Fernen
kann das Gehirn weder wachsen noch lernen.

Endloses Bewusstsein -
ohne Zeit, Raum und Frist,
für die unser ach-so-gescheites,
gutes, altes, junges Gehirn
eine Organ-Antenne ist ...
und die wir - das sollte sich jeder gönnen -
auch entsprechend ausrichten können ...

Atem ist am Anfang da

Atem ist am Anfang da.
Atem, der ist auch am Werke,
- atme aus und atme ein -
wenn ich gar nichts von ihm merke.

Wenn ich meinen Atem spüre,
wohne ich im Ein und Aus,
in der Brust bis in den Bauch,
wie in einem Atemhaus.

Wenn ich spreche, trägt mein Atem
meine Worte in die Welt.
Vorher strömt er in die Lunge,
weil er sonst zum Sprechen fehlt.

Atmen heißt, ich bin verbunden
mit dem Ozean auch Luft,
der rund um die Erde fließt
und mich immer wieder ruft:
Atmen - Atmen - Atmen.

Atmen tut der größte Wal.
Atmen tut die kleinste Maus.
Auch die großen Elefanten
atmen ein und atmen aus.

Atmen tut das Känguru.
Atmen tut die Fledermaus.
Und sogar der Kakadu
atmet ein und atmet aus.
Atmen - Atmen - Atmen.

Atmen kann man schlürfen, pusten.
Atem kann man fröhlich pfeifen.
Kannst ihn in der Nase spüren,
keine Hand kann ihn begreifen.

Mit dem Atem strömt das Leben
ein in meinen Menschenleib.
Atme aus: jetzt lässt du los,

Wort, Gesang und Ewigkeit.

Ohne Atem gibt's kein Singen.
Atem, leicht wie Luft und Licht.
Ohne Atem gibt's kein Sprechen.
Ohne Atem gibt's mich nicht.