

Gespräch

Resonanz ist relevant

Zur Bedeutung von Resonanz – als Verbindung von Selbst- und Umgebungserleben – für Landschaft und Gesundheit

(Im Hintergrund stehen gebeamt der Titel unseres Beitrages (Resonanz ist relevant. Zur ...) sowie die Thesen a) bis d), damit wir zeigend darauf Bezug nehmen können)

1. Grundvoraussetzungen für das Zustandekommen von Resonanz

These a) Eine wesentliche Voraussetzung für das Zustandekommen von Resonanz ist das Kennen der eigenen inneren Veranlagung der „von aussen“ wahrgenommenen Qualitäten.

Marko: Beat, im Titel des Beitrages ist von „Resonanz als *Verbindung von Selbst- und Umgebungserleben*“ die Rede. Kannst Du kurz darlegen, was das im Kontext Deiner gesundheits-geografischen Forschungsarbeit bedeutet?

Beat: Wir sind es gewohnt, vor allem die Wahrnehmungen, welche über die *fünf Körpersinne* „laufen“ – das Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Tasten –, als Verbindungen zwischen uns und den Umgebungen zu verstehen. Das heisst auch, wir sehen uns den Umgebungen *gegenüber*; wir machen aus den Umgebungen ein *Gegenüber* – und in den Wissenschaften *Gegenstände*.

Die Verbindung, um welche es in meiner Arbeit geht, ist jedoch anderer Art. Es ist diejenige nämlich, die uns als leibliche Wesen *Anteil* an den Umgebungen haben lässt – und umgekehrt die Umgebungen Anteil an uns. Verbindung wird hier also als *Zugehörigkeit* verstanden; Zugehörigkeit des sich-Befindenden zur Umgebung des Sich-Befindens. Der phänomenologisch-ökologisch orientierte Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs spricht auch von „*ursprünglicher Partizipation*“.

Über die Leiblichkeit, über diese mal mehr, mal weniger bewusste und erfahrene *Anteilhabe, Zugehörigkeit, Partizipation an* Umgebung, sind wir immer – ob wir wollen oder nicht, angenehm oder nicht – *in Resonanz* mit den sozialen und materiellen und nicht zuletzt auch atmosphärischen Umgebungen; d.h. mit den Menschen und den Dingen, und ihren Ausstrahlungen.

Dieses „Resonieren“-Können, dieses Resonanz-Geschehen und Resonanz-Potenzial ist im Kern die in These a) erwähnte innere Veranlagung.

Marko, kannst Du aus Deiner gesundheits-psychologischen und Taiji-praktischen Warte die These b) etwas ausführen?

2. Bedeutung von Resonanzen für Landschaftserleben und Gesundheit

These b) Viele alltägliche Erlebnisse des Selbst- und Umgebungserlebens können als Ausdrücke von angenehmen und unangenehmen Resonanz-Erlebnissen begriffen werden.

Marko: Wenn wir davon ausgehen, das Resonanz-Erleben wichtig ist, und wenn wir davon ausgehen, dass alles Wichtige sprachliche Ausdrucksformen hat, dann müssten wir in unserer Sprache viele resonanzbezogene Ausdrücke finden, welche sich gemäss der erwähnten These auf das Beschreiben von angenehmen und unangenehmen Alltagserlebnissen beziehen.

Die Alltagssprache unter die Lupe nehmend werden wir fündig: Oft werden Resonanz-Erfahrungen mit der Umwelt über Beschreibungen sensorischen und atmosphärischen Erlebens ausgedrückt, und weisen auf die wesentliche verbindende Qualität von Resonanzen für das innere Erleben mit der Umgebungswahrnehmung hin wie z.Bsp.: *im Einklang mit der Natur sein; sich von Landschaften angesprochen / angezogen fühlen, den Lärm / die Reizüberflutung als abstossend erleben, von einem Sonnenuntergang, einer Abendstimmung ergriffen und tief berührt sein, ein Gewitter, das in der Luft liegt, dicke Luft, die einen Raum erfüllt ...*

Diese Ausdrucksformen werden in unserem Kulturraum oftmals als *Metaphern* aufgefasst, selten jedoch als Äusserungen zu realen leiblichen Erfahrungen. Auch die im Volksmund verbreitete Redewendung: „*Wie man in den Wald ruft, so schallt es auch heraus*“, weist ganz deutlich auf ein Resonanzerleben hin und vergegenwärtigt, dass dabei eine wechselseitige Beeinflussung zwischen der eigenen Befindlichkeit und der Wahrnehmung der eigenen Einbettung in seiner Umgebung stattfindet.

Passend zur Redewendung mit Mensch und Wald, möchte ich gerne noch folgendes bildliches Sprachbeispiel aus dem fernöstlichen Kulturraum anfügen:

Das Chinesische Zeichen 休 = xiū setzt sich aus den beiden Zeichen 人 = rén, welches für „Mensch“ steht,

und 木 = mù, das Zeichen für „Baum“, zusammen und steht für „sich ausruhen“.

Ein Mensch begibt sich also in die Nähe eines Baumes, und findet dort Ruhe. Durch das In-Resonanz-Treten mit der Natur können beim Menschen Aspekte des eigenen natürlichen Seins anklingen.

Im Taiji, einer meditativen Bewegungsform aus China, werden viele der einzelnen Bewegungsfolgen mit ausdrucksstarken Bildern wie zum Beispiel „den Tiger umarmen und zum Berg zurückkommen“ beschrieben.



Durch das In-Resonanz-Treten mit solchen Bildern werden nicht nur Hinweise auf Bewegungsabläufe sondern vor allem auch auf die dahinter liegenden Qualitäten vermittelt, welche wesentlich zum eigenen Wohlbefinden beim Ausüben von Taiji beitragen können.

These c) Wohlbefinden ist an das Erleben von Resonanz in einer Umgebung gekoppelt, durch welche Ressourcen aktiviert werden.

Beat: Marko, in der These c) ist von *Ressourcen aktivieren für das Zustandekommen von Wohlbefinden* die Rede – was sollen wir uns unter dieser Aktivierung vorstellen?

Marko: Nun, es findet keine Ressourcenaktivierung alleine durch die Anregungen aus der Umgebung an sich statt (das wäre klassisch-kausal gedachtes Geschehen), sondern vielmehr durch das Erleben von Resonanz mit dieser. Zur Veranschaulichung folgendes Bild-Beispiel:

Bild 1: Ein abgestorbener Baum im See ... wird wahrscheinlich als eher wenig ressourcenaktiverend erlebt.



Begegnet man diesem Bild mit Wohlwollen und Achtsamkeit, kann sich einem das Potential, das hinter diesem tristen Ist-Zustand verborgen liegt, zeigen. (siehe Bild 2)



Das zweite Bild kann uns zeigen und lässt uns unmittelbar, am eigenen Leibe spüren, wie das Alte, Modernde, Leblose den notwendigen Nährboden für das Neue, Frische, Lebendige darstellen kann.

Festzuhalten gilt es, dass für das Zustandekommen eines Resonanz-Erlebens zwei einander eben *nicht nur* als *gegenüberstehend* verstandener Seiten bedarf: a) ein resonanzfähiges Wesen (z.B. ein Mensch) und b) dessen Einbettung in einem wahrnehmbaren (Er-)Lebensraum.

Diese Feststellung bildet die Grundlage unserer letzten These, welche sich auf die folgende Frage bezieht:

3. Wie lässt sich das Erleben von heilsamen, ganzheitlichen und wohltuenden Resonanzerfahrungen mit Landschaften fördern?

These d) Heilsame Resonanzerfahrungen lassen sich fördern durch

- a) ... die verantwortungsvolle Kultivierung der eigenen Resonanzfähigkeit
- b) ... die Kultivierung der Vielfalt natürlicher und naturnaher Landschaften

Beat: Eine „verantwortungsvolle Kultivierung der eigenen Resonanzfähigkeit“, das klingt vielversprechend, was meinst Du damit in Deiner Forschung?

Marko: Im vorherigen Bild-Beispiel habe ich kurz die beiden Begriffe „Achtsamkeit“ und „Wohlwollen“ angesprochen. Dazu möchte ich drei Sätze sagen:

- Mit zunehmender Achtsamkeit können wir umfassender und facettenreicher wahrnehmen, was sich uns zeigt – bei uns selbst wie auch in Resonanz mit unserer Umgebung.
- Die Wirkungen dieser Erlebnisse sind in einem grossen Mass vom Wohlwollen abhängig, welches wir uns selber als auch unserer Umwelt entgegenbringen.
- Meine Forschungsarbeiten zur Untersuchung der stresspräventiven Wirkung von Taiji haben u.a. gezeigt, dass über das Ausüben dieser fernöstlichen Bewegungsform diese beiden Aspekte „Achtsamkeit“ und „Wohlwollen“ kultiviert werden, ...
... doch meiner Meinung nach die beste und damit aber auch anspruchsvollste Lernumgebung bleibt jedoch der Alltag mit seinen unendlich vielen Möglichkeiten und Einladungen zu ressourcenaktivierendem Resonanzerleben.

Als zweiten Punkt der These d) haben wir „*die Kultivierung der Vielfalt natürlicher und naturnaher Landschaften*“ genannt. Beat, kannst du etwas zur Bedeutung dieses Aspektes aus dem Blickwinkel Deiner Forschungsarbeit sagen?

Beat:

Ich zitiere den früher erwähnten Thomas Fuchs: „... die Wahrnehmung und Erhaltung einer "natürlichen Mitwelt" setzt doch voraus, dass das Naturverwandte im Menschen selber gesucht und erfahren wird; das heisst aber umgekehrt, auch das Leibverwandte in der wahrgenommenen Welt. Der Wuchs eines mächtigen Baumes, seine ausgreifende Richtung, Kraft und Lebendigkeit sind für uns nur erfahrbar "nach Art unseres Leibes" ...“ {Fuchs 2000 #65: 20}

Ich meine, dass wir dem erwähnten „Leibverwandten in der Welt“ nachgehen sollten, um die verschiedenen Qualitäten von Resonanzen und Resonanzerlebnissen besser zu verstehen, welche in unterschiedlichen Umgebungen – urbanen, städtischen, naturnahen, „unberührten“ etc. – möglich sind. Wir sollten zum Beispiel danach fragen und forschen, wann im leiblichen Zusammenspiel des In-der-Welt-Seins *welche Bewegungen und Regungen auftauchen* – und unsere Befindlichkeiten und Grundgestimmtheiten – das heisst letztlich unser Wohlbefinden – verändern.

Es geht mir also darum, die Tradition der Beforschung von Mensch-Umwelt-Beziehungen aus der Perspektive des immer schon aufeinander-bezogen- und miteinander-verbunden-Seins anzusprechen.

Ich gehe davon aus, dass dafür von den Erfahrungen, welche die Menschen *in Leib-orientierten, Leib-basierten Therapie-Formen* in ganz unterschiedlichen Umgebungen, drinnen und draussen, machen, viel zu lernen ist – und forsche deshalb im Bereich einer solchen Therapie.