

Mein „Atemlebenslauf“

Mit zu wenig Luft auf die Welt gekommen, musste ich beatmet werden. Mit neun Jahren lernte ich Fagott spielen und hatte niemals zu wenig Luft. Meinen Bewegungsdrang lebte ich im KunstTurnen aus. So waren es denn auch Musik und Turnen die Lieblingsfächer in der Schule. Später, als ich mit dem Musikstudium anfang, konnte ich mir ein Musizieren ohne Bewegung nicht vorstellen und suchte meine eigenen Bewegungen im freien Tanzen, Tai Chi und Feldenkrais.

Durch mein intensives Studium mit dem Fagott, war ich in ständiger Auseinandersetzung mit der Atmung. Erlebte schnell, wie zentral die Atmung ist und wie beeinflussbar (Nervosität, Emotionen, Wohlbefinden) aber auch wie individuell. Mit meiner Pädagogikarbeit; Atem-Musik-Ich, setzte ich mich vertieft auch mit philosophischen, religiösen und kulturellen Fragen in Bezug auf das Atmen auseinander. Anfangs Studium litt ich an Schmerzen in der Hand. Die Diagnose lautete von Weichteilrheuma, bis Tennisellbogen. Ich habe mich in dieser Zeit sehr mit mir und dem Wunsch zu musizieren auseinandergesetzt, weil ich gedacht hatte, wenn ich schon am Anfang gesundheitliche Probleme habe, wie soll das denn gehen. Durch das Ändern meiner inneren Einstellung und das sorgfältige Hinhorchen in meinen Körper, hatte ich trotz Warnung der Ärzte, nie mehr Schmerzen beim Musizieren.

Das Leben ging weiter, ich konzertierte viel und ausgiebig und brachte drei Kinder zu Hause zur Welt. Auch hier machte ich die Erfahrung von der Kraft der Atmung, allerdings nach den Entbindungen auch die Wichtigkeit eines starken Beckenbodens. Beim sanften wieder Einsteigen, konnte ich von meinen Atemübungen und Wahrnehmungsübungen sehr profitieren.

Als Pädagogin war oder bin ich im engen Kontakt mit meinen Schülern. Sehe sie ins Zimmer treten, das Instrument auspacken, sich hinstellen und ein-ausatmen. So viel Aussage in diesen einfachen Abläufen. Auch hier wieder die Beobachtung, wie sich Körper / Atmung und Psyche gegenseitig beeinflussen. Es fasziniert mich, welche Wirkung das verbale Anleiten hat. Ist es positiv formuliert oder betont es Unzulänglichkeiten. Wie kann ich meine Schüler darin unterstützen, Vertrauen in sich zu haben? Auf die Bühne zu treten und voll Überzeugung ihre Musik zum Besten geben? Was macht den die Präsenz aus? Was ist es, das strahlt? Kann ich das lernen oder habe ich es einfach? Das hat mich so sehr interessiert, dass ich meine Ausbildung zur psychodynamischen Atem-Körpertherapeutin am LIKA anfang und abschloss. Das in einer Zeit, indem ich selber einen heftigen Bandscheibenvorfall hatte, den die Ärzte unbedingt operieren wollten. Ich habe nicht operiert, stattdessen habe ich mich mit meiner Geschichte, meiner Familie auseinandergesetzt. Was stärkt mir den Rücken, was gibt mir Rückhalt, welche Ressourcen habe ich geerbt? Heute bin ich froh, diesen Weg gegangen zu sein. Mein Rücken ist mein Aufpasser geworden.

Ich bin älter geworden, muss als alleinerziehende Mutter vieles leisten, als konzertierende Musikerin Umgang finden mit weniger Üben, weniger Schlafen und Rückgang der rein muskulären Stärke meinen Ansprüchen zu genügen und als Lehrerin mich auch abgrenzen können zu viel Verantwortung zu übernehmen. Die Liebe zur Musik, zu den Menschen hilft mir sehr und auch die Fähigkeit mich mit wenig freier Zeit schnell zu erholen mit Atemmeditationen, Entspannungsübungen, mentalen Strategien und den Streifzügen mit meinen Hunden.

Franziska Weibel