

■ Phonokinese (PHO-KI®) – zu den Energiequellen unserer Beweglichkeit:

Laut für Laut die eigene Kraft entdecken

Arnold Mußhake

Abb.: Kyphosebank



Haben Sie schon einmal Ihrer eigenen Atmung nachgespürt? Haben Sie sich schon einmal vergewissert, wie Wörter ihren Weg vom Kopf zum Mund finden? Mussten Sie schon einmal eine kaum zu überwindende Hürde überqueren? Wenn ja, so haben Sie vielleicht bereits einmal unbewusst Bekanntschaft mit dem Prinzip der Phonokinese gemacht – der Einheit von Atmen, Sprechen und Bewegen.

Im Augenblick unserer Geburt, wenn wir das Licht der Welt erblicken, strömt zum ersten Mal Atemluft aus der umhüllenden Atmosphäre in uns ein. Sie entfaltet das feine Gebilde der Lunge, dehnt es bis an seine Spannungsgrenze aus und bewegt im Vorgang der Ausatmung den Sprachapparat – unser erster Laut entsteht. Von da an werden wir beatmet und durchtönt, bis mit dem letzten Hauch, der unsere Leiblichkeit verlässt, alle Bewegung er stirbt und unser Leben auf dieser Welt endet. Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung.

Bewegungsstrom

Mit dem Strom der Luft, die lebenslang in uns ein- und aus uns auszieht, unabdingbar verbunden sind die Bildung und Formung von Lauten. Aus ihnen bilden wir Wörter, mit denen wir allmählich lernen umzugehen, bis sie uns in ihrer zusammengefügten Gesamtheit, der Sprache, wie eine Selbstverständlichkeit erscheinen. Wann machen wir uns schon bewusst, dass das Ver-

mögen, unseren Gedanken, Gefühlen und Empfindungen durch Sprache Ausdruck zu verleihen, ein „Vermögen“ im doppelten Sinne ist: einmal, dass wir überhaupt sprechen können, zum anderen, dass wir Menschen die einzigen Lebewesen sind, die das kostbare Gut Sprache besitzen (Weideler 1999)? Seltsamerweise gilt das Interesse an der Sprache fast ausschließlich dem Bedeutungsinhalt der Wörter oder der Funktion der Wortlaute. Dass die Sprache in der Leiblichkeit des Menschen, in der Bewegung ihre Grundlage hat, bleibt meist unbeachtet.

Die Fähigkeit des Menschen zu sprechen basiert auf den Bewegungen der Lippen, der Zunge, des Kehlkopfes, insbesondere der Stimmbänder, das heißt auf physiologischen Vorgängen. Dies lässt sich leicht überprüfen, indem wir unser Bewusstsein einfach einmal auf diese Prozesse lenken. Sobald wir dies tun, können wir bei einiger Übung auch nachvollziehen, was sonst so gut wie keine Beachtung findet und doch von entscheidender Bedeutung für die Er-

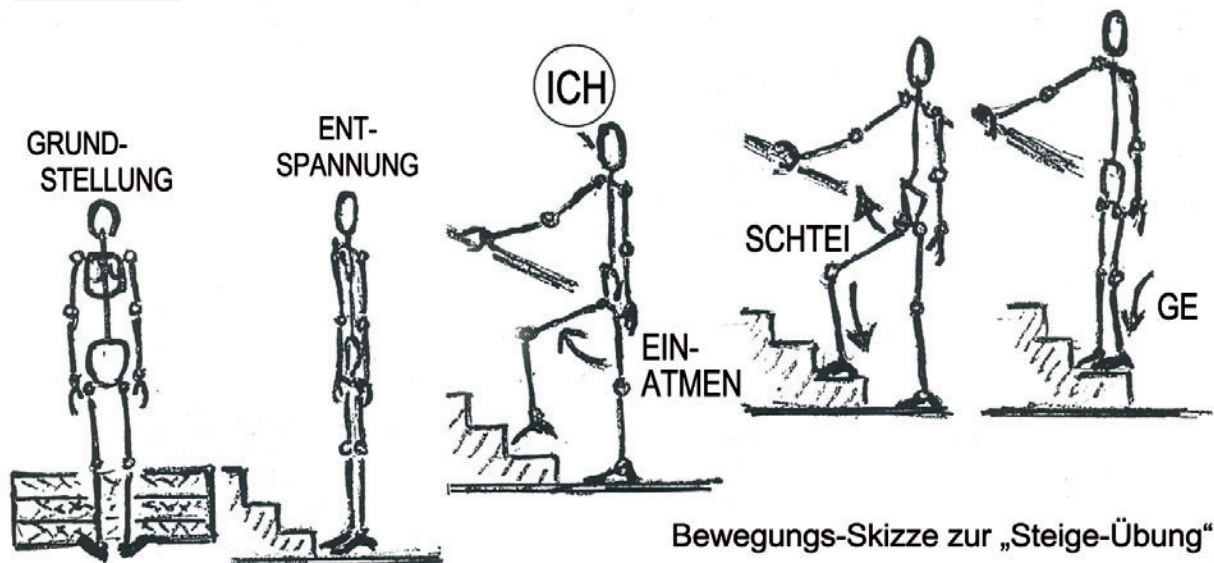
Die Kyphosebank kann für eine sanfte Behandlung der Wirbelsäule eingesetzt werden. Durch die Lage der Patientin wird auf die gesamte Rückenmuskulatur bis zu den Unterschenkeln ein sanfter Dehneffekt ausgeübt, der besonders im lumbosakralen Bereich wirkt. Infolge der Bauchatmung wird die Wirbelsäule leicht gesenkt und wieder angehoben, was, einem Pumpvorgang gleich, zu einer Steigerung der Flüssigkeitsaufnahme in den Bandscheiben führt. Verstärkt werden können die Wirkungen auf die Wirbelsäule durch lautloses Einatmen auf den Vokal „A“ und das Tönen bzw. Summen des Lautes „M“ beim Ausatmen.

haltung unserer leiblichen Existenz ist: dass die Sprechbewegungen auf teilweise noch unbekanntem, verborgenen Bahnen einerseits mit dem gesamten Körper, andererseits mit den Impulsen des Zentralnervensystems in Verbindung stehen (Wohl 1977). So geht der Strom des Lebens, das immer auch Bewegung ist, auf wundersame Weise tagein, tagaus durch unsere Leiblichkeit hindurch.

Bewegungsstau

Doch diese Lebensströme können nicht ungehindert fließen. Ursache ist unser Verhalten. Schon der im Kindesalter beginnende und in erschreckendem Ausmaß zunehmende Bewegungsmangel des modernen Menschen schränkt die freie Entfaltung des Atemvorganges erheblich ein. Durch Verspannungen beim

Steige-Übung



Frau M., 80 Jahre alt, wird nach einem leichten Schlaganfall in eine Akutklinik für Innere Medizin eingewiesen. Durch die Behandlung kann eine wesentliche Besserung erreicht werden, doch bleibt es bei einem Schlurfschritt, das heißt, das Anheben des Beines scheint nicht möglich zu sein. Von der seit über zwei Jahrzehnten an der Klinik tätige Atem- und Sprachtherapeutin wird empfohlen, eine Verbesserung der Gehfähigkeit durch Phonokinese zu versuchen, worauf nachfolgende Übung durchgeführt wurde (Lautfolge: SCHTEI-GEN):

1. Ausgangsstellung: Die Patientin steht vor der ersten Stufe einer Treppe (mit Geländer), ihre Füße sind parallel zueinander ausgerichtet. Sie atmet ein paarmal normal und entspannt dabei Zunge und Unterkiefer, das heißt, sie atmet durch die Nase ein und über die entspannte Zunge hinweg durch den Mund aus.
2. Nach der vorbereitenden Entspannung lässt sie während der Einatmung durch die Nase intensiv die Lautfolge ICH mitströmen und hebt dabei das rechte Bein an, jedoch nicht, indem sie bewusst ihre Muskelkraft einsetzt, sondern indem sie den Luftstrom und die Lautenergie zum Überwinden der Körperschwere wirken lässt.
3. Im Prozess der Ausatmung spricht sie laut die Silbe „SCHTEI“, wobei sie das angehobene Bein mit der ganzen Fußsohle auf die erste Stufe aufsetzt und das angewinkelte Knie durchdrückt. Ihr linkes Bein wird dadurch mitgezogen. Unter Sprechen der Silbe „GEN“ stellt sie es parallel neben das rechte Bein.
4. Von dieser Ausgangsstellung aus werden die Abläufe 1 bis 3 wiederholt, allerdings im ständigen Wechsel zwischen linkem und rechtem Bein als dasjenige, das zuerst angehoben wird.
5. Nach dem HINAUF-STEIGEN kommt das HINAB-STEIGEN. Es beginnt wiederum mit Entspannung und Lockerung wie unter Position 1 beschrieben. Dann setzt die Patientin nach energischer ICH-Einatmung durch Beugen des linken Knies den rechten Fuß auf die nächsttiefere Stufe. Dabei spricht sie laut und deutlich die Silbe „SCHTEI“. Das linke Bein folgt mit dem Aufsetzen des Fußes neben den anderen. Dieser Vorgang wird begleitet vom Sprechen der Silbe „GEN“. Wie beim Aufstieg erfolgt der Seitenwechsel so lange, bis das Abstiegsziel erreicht ist.

Das Ergebnis: Frau M. hob ohne Zögern das rechte Bein und schaffte schon beim ersten Versuch drei Stufen. Nach ihrer Entlassung konnte sie täglich in Begleitung wieder spazieren gehen.

Anzeige

Neukönigsförder Mineraltabletten® NE
mit Spurenelementen

Nur in Apotheken
www.desma-pharma.com

Gehen und Steigen, Verklemmungen beim vielen Sitzen, Verkrampfung der Schultern – bekanntlich auch durch psychische Belastungen – kann keine ausreichende Belüftung des Körpers mehr erfolgen. Es kommt zum Stau. Wer kennt ihn heute nicht? Doch es handelt sich hierbei eben nicht nur um ein Ereignis auf unseren Straßen, sondern auch um etwas, was sich in vielen psychischen und physischen Varianten im eigenen Inneren, in unserem Körper abspielt. Die daraus resultierenden Probleme sind weit tiefgreifender und gefährlicher für unsere leibliche Existenz als etwa beim Verkehr auf den Straßen. Sie sind die eigentliche Ursache unzähliger körperlicher und seelischer Beschwerden. Viele könnten, wenn nicht verhindert oder überwunden, so doch wesentlich gemildert werden. Aber wie?

Phonokinese

Im Vorgang unserer Geburt wurden Atmung, Lautgebung und Bewegung reflexartig, also vollkommen unbewusst zusammengeführt. Später, wenn wir gelernt haben, mit der Sprache umzugehen und ihre Laute willentlich zu bilden, können wir uns durch sie den Weg zu den ursprünglichen Quellen unseres Lebens und der Gesundheit erschließen. Eine Methode, die dies unterstützt, ist die Phonokinese. Wie es der aus altgriechischen Begriffen zu-

Zwei Voraussetzungen müssen allerdings erfüllt sein: Zum einen wird unser Bemühen nur wirklich sinnvoll und erfolgreich sein, wenn wir liebevoll und geduldig mit unserer Leiblichkeit umgehen. Zum anderen ist zu fragen: „Willst du gesund werden?“ Diese Frage wurde bekanntlich schon von Jesus von Nazareth den Heilungsvorgängen vorangestellt (Joh. 5, 6). Sie könnte ergänzt werden durch den Nachsatz: „... oder willst du nur deine Beschwerden loswerden?“ Diesen Unterschied zu erkennen, ist von größter Wichtigkeit. Es geht um die Entscheidung, nicht mehr nur von seinem Körper, sondern vielmehr mit ihm und für ihn zu leben. Wer sich dies einmal richtig bewusst gemacht hat, kann diese innere Haltung während eines einzigen Atemzuges wachrufen und dann mit dem Üben beginnen. Dabei ist wichtig zu erkennen, dass Atmung, Sprache und Bewegung nicht mehr als ein unbewusster Automatismus ablaufen, sondern durch die vertiefte Eigenwahrnehmung eine neue, ganzheitliche Lebensqualität entsteht, ein Zufluss von Energie, die alles leichter macht. Um eine erste Erfahrung zu sammeln, bietet sich folgende Entspannungsübung an:

a) Sie sitzen auf einem niedrigen Hocker oder Stuhl (nicht anlehnen!), das Becken weder nach vorn noch nach hinten gekippt, aufrecht ohne Hohlkreuz oder Buckel, das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Sitzbeine verteilt.

b) Sie fühlen eine Weile nach, wie bei geschlossenem Mund die Luft durch die Nase ein- und wieder ausströmt. Bei der Einatmung wird eine sanfte Dehnung bzw. Spannung wahrnehmbar, beim Ausatmen eine Lockerung bzw. Entspannung.

c) Nun konzentrieren Sie sich auf die Zunge und spüren, wie sie sich meist in einem gespannten Zustand befindet. Dann lösen Sie die Zunge vollständig vom Unterkiefer. Sofort wird ein wohlthuendes Entspannungsgefühl spürbar, das sich auf die

Gesichts- und Halsmuskulatur überträgt. Die Empfindung einer angenehmen Schwere wird durch den gesamten Körper bis in die Füße weitergeleitet.

d) Nun wird die Wirkung des Entspannungsvorganges intensiviert. Dazu bil-

Zum Autor Arnold Mußhake ist Unternehmensberater, Schwerpunkt psychosomatisches Training, und Inhaber eines privaten Forschungslabors für Sprache und Bewegung in Augsburg. Außerdem lehrt er am TELOS-Studio in Stuttgart (www.telos-studio.de).



den Sie mit dem Ausatmungsstrom den Laut „L“. Dies geschieht ohne Lautwerdung, Sie hauchen ihn nur. Die Zunge wird dabei schwer und gleitet gegen die Schneidezähne, während Sie sich vorstellen, wie der „L-Hauch“ weiter durch den Körper bis in die Füße strömt. Jeder Laut in unserer Sprache erzeugt in unserer Leiblichkeit ganz spezifische, seinem Wesensinhalt entsprechende Wirkungen. So kann bei der Zungenentspannung beispielsweise das lösende Element des „L“ von jedem Menschen erfahren werden. Grundkenntnisse zum Umgang mit den wichtigsten Sprachlauten können mithilfe eines gut ausgebildeten Lehrers in Verbindung mit entsprechenden Bewegungsübungen relativ leicht erworben werden. Eine regelrechte Ausbildung mit intensivem Studium verlangt jedoch erheblich mehr, gleichwohl sind die therapeutischen Möglichkeiten dafür fast unbegrenzt (siehe auch Beispiel im Kasten). Ein aus der Praxis geschriebenes Handbuch „Das Wort als Lebensquelle“ gibt dazu wichtige Aufschlüsse (Menzer/Mußhake 2001). Darüber hinaus wurden für therapeutische Anwendungen spezielle Geräte entwickelt wie beispielsweise die Kyphosebank (Abb.) oder der PHOKI-Trainer als Bewegungshilfe für Patienten mit Multipler Sklerose (Mußhake 2003). ♦

Arnold Mußhake, Bismarckstraße 6, 86159 Augsburg, E-Mail: Arnold.Musshake@t-online.de

Literatur:

Menzer, R./Mußhake, A.: *Das Wort als Lebensquelle*. Selbstverlag Rose Menzer, Augsburg, 1997/2001

Mußhake, A.: *Phonokinese bei Bewegungsstörungen (zum Beispiel Multiple Sklerose)*. Videokassette. *Psycho-Somatisches Training*, Augsburg, 2003

Neues Testament, Joh. 5, 6

Weideler, H.: *Lebensdeutungen aus der Weisheit der Sprache*. Sprachvorträge 1965 bis 1982. Archiv der Religionsphilosophischen Arbeitsgemeinschaft e.V., Augsburg, 1999

Wohl, A.: *Bewegung und Sprache*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1977

Zusammenfassung

Im Moment der Geburt werden die Atmung, die Bewegung und unsere Fähigkeit zur Lautgebung reflexartig zusammengeführt und bilden von da an eine lebensimmanente Einheit. Allerdings wird das menschliche Vermögen, seine Gefühle, Wünsche und Ziele durch das gesprochene Wort zum Ausdruck zu bringen, oft außer Acht gelassen, wenn es um die Überwindung von Beeinträchtigungen der Beweglichkeit geht. Anders bei der Phonokinese: Sie basiert auf der Koordinierung von Atmung, Sprachlauten und Bewegungsabläufen und ermöglicht damit einen altersunabhängigen Zugang zur eigenen Leiblichkeit und Gesundheit.

Schlüsselwörter:

Phonokinese, Bewegungstraining, Sprache

sammengesetzte Name besagt, basiert sie auf der Koordinierung von Atmung, Sprachlauten und Bewegungsabläufen. So entstehen Prozesse, die als innerorthopädische Massage der Körperorgane bezeichnet werden können.