

Winterreise

1) Gute Nacht

Werden - Auflösung des Bestehenden

Veränderung vom Sein zum Werden - Die Reise beginnt.

Fremd bin ich eingezogen, fremd zieh ich wieder aus.
Der Mai war mir gewogen mit manchem Blumenstrauß.
Das Mädchen sprach von Liebe, die Mutter gar von Eh',
nun ist die Welt so trübe, der Weg gehüllt in Schnee.

Ich kann zu meiner Reisen nicht wählen mit der Zeit,
muß selbst den Weg mir weisen in dieser Dunkelheit.
Es zieht ein Mondenschatten als mein Gefährte mit,
und auf den weißen Matten such ich des Wildes Tritt.

Was soll ich länger weilen, daß man mich trieb hinaus?
Laß irre Hunde heulen vor ihres Herren Haus!
Die Liebe liebt das Wandern. Gott hat sie so gemacht
von einem zu dem andern, fein Liebchen, gute Nacht!

Will dich im Traum nicht stören, wär Schad um deine
Ruh,
sollst meinen Tritt nicht hören - sacht, sacht die Türe zu!
Schreib im Vorübergehen ans Tor dir: gute Nacht,
damit du mögest sehen, an dich hab ich gedacht.

Klanggestalt

Ein getöntes „w“ mit einer Sammlung an der Haut im
Übergang von „unter der Haut“, „durch die Haut“ zu „auf
der Haut“ und wieder zurück bedeutet Übergang und

Grenze. Die Dynamik des „w“ folgt einer gespürten Dynamik, wird intensiver oder schwebender, verdichtet sich oder geht mehr ins Räumliche. Mit dem „w“ betrittst du klanglich den Körper, füllst allerdings nicht unbedingt den Innenraum, dann verlässt du den Körper wieder, gehst aber nicht zu weit in den Außenraum. Erfahre Membran, Durchlässigkeit in beide Richtungen und somit die Möglichkeit, einzukehren und wieder auszutreten.

Atemgeschehen

Atme ein und atme wieder aus. Erfahre deinen bewussten Atem, du kannst einatmen und du kannst die Luft auch wieder ausatmen. Dann gehe immer mehr dazu über, dich in den Atem als ein Geschehen einzulassen, welches mit eigener Dynamik dich auch ohne dein bewusstes Dazutun trägt und erhält. Erst das Spiel von Ein und Aus macht dein Leben möglich.

Jeder Atemzug ist neu und somit ist er dir auch fremd, so wie du ihm in gewisser Weise fremd bist. Du weißt noch nicht, was er dir bringt, und er weiß nicht, in welcher Art du ihn verwenden wirst.

Die Tatsache der Einkehr und des Auszugs bestimmt jeden Augenblick des Lebens, da diese vom Atem aus in alle Bereiche übertragen wird. Die kurze Phase der Übergänge zwischen Ein und Aus und Aus und Ein enthält alle Möglichkeiten der Gestaltung und der Erfahrung.

Du kannst nichts halten, so wie du den Atem nicht halten kannst. Vielleicht kannst du für einen Augenblick die Luft anhalten, aber dann musst du sie wieder lassen,

wenn dein Leben weitergehen soll.

Und auch im Halten geht der Atem letztlich weiter, nichts kann ihn aufhalten, denn er ist die Kraft des Lebens und er fließt weiter und weiter, während er schwingend in jedes Haus eintritt und auszieht.

Die Geschichte

Immer, wenn ein System sich aus dem Bestehenden in etwas Neues wandelt, besteht die Notwendigkeit, sich auf den betreffenden Ebenen neu zu justieren, um das Überleben und die Harmonie des Seins zu garantieren.

Die große Erkenntnis kann irgendwann sein, dass jeder Atemzug eine Wandlung bedeutet. Jeder Augenblick ist eine Herausforderung, etwas zu lassen, da man selbst, wenn man einen Schritt zurück macht, niemals zweimal in denselben Fluss tritt.

Es gibt kein Zurück. Wir sind ewige Wanderer, und wir sind mit allem, außer mit unserem innersten Sein, dessen Eigenschaften jenseits der Beschreibung liegen, immer fremd. - Wir sind ständig im Werden.