

## **Eröffnung RESONANZ-Raum Bammental am Sonntag, 1. März 2026**

### **Vortrag Resonanz und Flow** Markus Lemke März 2026

Willkommen in meinem neuen RESONANZ-Raum in Bammental!

Resonanz wird in der *Physik* als verstärktes Mitschwingen eines schwingungsfähigen Systems definiert. Im *Musiklexikon* lässt sich folgende Definition finden: „Von Resonanz spricht man, wenn ein Körper (oder ein Luftvolumen) durch einen anderen schwingenden Körper zu verstärkten Schwingungen angeregt wird.“ Dieser Raum, den ich in den letzten zwei Wochen mit Hilfe von lieben Menschen renoviert und eingerichtet habe, ist eine psychotherapeutische Praxis nach dem Heilpraktikergesetz und eine Klangbude, in der ich singe und meine Gesangs- und Sprecherziehungsschüler unterrichte. Ich habe darüber nachgedacht, welchem Namen ich ihm geben könnte und bin recht bald auf den Begriff der RESONANZ gekommen. Denn beiden Tätigkeiten ist das Schwingen gemein. Als Therapeut ist man mit seinen Kliente/innen auf der Spur, die Seele oder erstarrte Anteile in der Seele wieder zum Schwingen zu bringen. Als Sänger lässt man sich auf das „es singt“ ein, und bringt, im besten Fall, mit seiner Musik auch andere Seelen zum Schwingen. Und ein Stimmlehrer darf sein Knowhow weitergeben und mit Freude erleben, wie andere freier und mutiger klingen. Dieser Raum also ist ein Ort, an dem Schwingung stattfindet und von dem Schwingung ausgeht. Doch ich möchte heute nicht nur etwas zur Eröffnung sagen, sondern auch mit Ihnen und Euch SCHWINGEN! Getreu dem Satz von Konfuzius (manche sprechen ihn auch Lao Tse zu):

**Erzähle es mir – und ich werde es vergessen.**

**Zeige es mir – und ich werde mich erinnern.**

**Lass es mich tun – und ich werde es behalten.**

Die Gestalttherapie, in der ich meine therapeutische Heimat habe, und die spezifische Traumatherapie, mit der ich ebenfalls praktiziere, haben nicht zum Ziel, Probleme zu analysieren oder über sie zu sprechen. Denken und Reden sind nur ein, zwar durchaus wichtiger, aber nur sehr kleiner Teil von dem, was uns Menschen in unserer Ganzheit ausmacht. Vielmehr geht es um Erfahrung – von dem, was ich wirklich fühle, erlebe, bin – und um Beziehung. Dafür habe ich hier einen Raum geschaffen. Denn gestörte Beziehung kann nur in Beziehung wieder heilen. Die Psychologie beschreibt Resonanz als die emotionale Verbindung zwischen Menschen, also das Gefühl, verstanden, gehört und akzeptiert zu werden. Diese Verbindung kann sowohl in zwischenmenschlichen Beziehungen als auch in der Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen, erlebt werden. Resonanz ist nicht nur ein theoretisches Konzept, sondern eine grundlegende menschliche Erfahrung. Sie ermöglicht uns, Empathie zu empfinden, unsere Emotionen auszudrücken und eine tiefere Verbindung zu anderen herzustellen.

Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt Resonanz vor allem als Beziehungsmodus. Er hat aus seinen Forschungen eine umfassende Theorie entwickelt, warum moderne Menschen trotz

Wohlstand, Freiheit und vielerlei Optionen oft Entfremdung, Beschleunigung und innere Leere erleben — und was eine gelingende Beziehung zur Welt ausmacht.

Ich glaube, dass wir in unserer Welt und unserem gegenwärtigen Leben, das so von Leistungsdruck, digitaler Überflutung, noch potenziert durch KI, und existenziellen Bedrohungen wie Klimakrise und weltweiter Migration geprägt ist, wenig dringender brauchen als *Beziehung, Wurzeln und Fähigkeit zu Mitgefühl*.

Rosa definiert Resonanz ist eine lebendige, antwortende Beziehung zur Welt, die drei Merkmale hat:

1. **Berührbarkeit.** Etwas erreicht mich, spricht mich an, bewegt mich.
2. **Antwortfähigkeit.** Ich reagiere darauf — emotional, körperlich, gedanklich, handelnd.
3. **Transformation.** Durch diese Beziehung verändert sich etwas in mir oder in der Welt.

Diese Qualitäten sind ebenso grundlegende Begriffe der Gestalttherapie. Resonanz ist jedoch kein Dauerzustand, sondern ein Beziehungsvorgang. Rosa plädiert dafür, dass Menschen und Gesellschaften ihre Lebensrhythmen und -strukturen überdenken, um Raum für echte Beziehungen, tiefe Erfahrungen und persönliche Entfaltung zu schaffen. Denn individuelle und soziale Lebenswelten werden dann als erfüllend und sinnvoll empfunden, wenn sie persönliche Erfahrungen von Resonanz ermöglichen. Resonanz tritt auf, wenn eine Person – oder eine Gemeinschaft – eine tiefe Verbindung zur Umwelt, zu Mitmenschen oder bestimmten Aktivitäten erlebt. Und diese Verbindungen brauchen Zeit, Würdigung und Raum zur Integration.

Ein kleiner Ausflug in die von mir so geliebte Glücksforschung: diese untersucht nicht, wie und woran Menschen leiden, sondern, was sie zufrieden und glücklich macht. Ähnlich arbeitet die positive Psychologie, der es nicht in erster Linie um die Behandlung von Störungen oder Defiziten geht. Sie erforscht Bedingungen, Fähigkeiten und Lebensumstände, die Wohlbefinden, Sinn, Stärken und gelingende Beziehungen ermöglichen. Die Ergebnisse sind verblüffend! Weder Reichtum noch Ruhm noch Selbstoptimierung machen auf die Dauer relevant glücklich. Als stärkster Glücksfaktor wurden eindeutig *zwischenmenschliche Beziehungen* beschrieben. Nicht nur Partnerschaften, sondern jede Form von menschlicher Verbundenheit wirkt schützend und stärkend. Regelmäßige Teilnahme an religiösen oder spirituellen Gemeinschaften korreliert darüber hinaus mit höherem Wohlbefinden. Als weiterer Glücksfaktor wird *Zufriedenheit* genannt. Ich möchte das darin verborgene Wort Frieden betonen. Manchmal könnte ich verzweifeln an den Menschen und ihrer Fähigkeit, in Frieden zu sein. Wir sind eine hochbegabte, leistungsfähige und gleichzeitig durch uns selbst so sehr gefährdete Spezies. Wie schwer fällt es uns, wirklich in Balance und in Frieden zu sein! Ich glaube, dass Frieden von etwas abhängt, was auch einen weiteren Glücksfaktor darstellt: *Sinn oder Sinnhaftigkeit* des eigenen Tuns. Erlebt man das eigene Tun und Sein – was auch immer es sei - als sinnvoll, fördert dies Verbindung, Selbstwirksamkeit und gesundes Selbstvertrauen. Was sich wiederum auf unsere Mitmenschen auswirkt. Ach ja, eines macht interessanterweise nachweislich **nicht** glücklich: das Vermeiden sogenannter ‚negativer‘ Erfahrungen. Menschen, die sich vor dem Leben verstecken aus Angst, verletzt zu werden, sind paradoxerweise unglücklicher und haben mehr psychische Probleme. Die Forschung betont: Offenheit für unangenehme Erfahrungen, die auch immer

Wachstumschancen sind, ist ein Schlüssel zu Resilienz, Selbstakzeptanz und langfristigem Wohlbefinden.

Zurück aber zu Hartmut Rosa und seinem Resonanzbegriff. Wichtig ist, dass für ihn Resonanz nicht plan- oder machbar ist, sondern dass sie wie ein Geschenk entsteht. Sie lässt sich nicht erzwingen, nicht kaufen und nicht optimieren. Sehr wohl kann man in seinem Leben aber bewusst *Resonanzräume* schaffen. Diese können sein: Zeitinseln, Rituale, Achtsamkeit, Verlangsamung, echte Begegnungen, Tätigkeiten um ihrer selbst willen. Und ich möchte hinzufügen: Spiel und Kreativität. Für mich ist die bewusste Ausrichtung auf diese Qualitäten die Pflege und Kultur gelingenden und gut gelebten Lebens. Basis davon ist natürlich, dass man fähig ist, zu fühlen und seine eigenen Bedürfnisse wirklich wahrzunehmen. Ohne sich selbst zu kennen und das, was einem guttut, schwebt man haltlos im Raum und kann auch keine wirkliche Verbindung zu Anderen und zum Leben erfahren. In der chinesischen Medizin geht man nicht zum Arzt, wenn man krank ist, sondern um gesund zu bleiben. Die Frage: was brauche ich, um mein Leben gesund und erfüllt zu leben? ist auch wiederum nichts Statisches. Leben heißt Veränderung, und es mag sein, dass etwas, was einen lange getragen und erfüllt hat, irgendwann nicht mehr trägt, weil die Umstände sich geändert haben oder man selbst. Selbstliebe heißt dann auch, die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Eine Praxis des guten Lebens im Sinne von Rosas Resonanzbegriff bedeutet eine liebevolle und geduldige Haltung sich selbst und der Welt gegenüber. Wenn man dafür sorgen kann, dass man selbst in Balance und Schwingung ist, strahlt das auch auf alle anderen aus. Wir sind alle miteinander verbunden und mit-verantwortlich für unsere gemeinsame Welt. Und wer gut und sensibel für sich selbst sorgen kann, hat zumindest in der Regel kaum das Bedürfnis, einem Anderen den Schädel einzuhaue oder die Welt zu zerstören.

Damit bin ich schon beim letzten Thema angelangt, das ich mit meinem RESONANZ-Raum in die Welt bringen möchte. Der ungarische Psychologe Mihaly Csíkszentmihályi hat ebenso die Bausteine und Bedingungen eines erfüllten Lebens untersucht und hat dabei den Begriff des FLOW definiert. Er beschreibt FLOW als einen Zustand der Unbeschwertheit und völliger Vertiefung in eine Tätigkeit, bei dem Menschen sich hochkonzentriert, kompetent, lebendig und intrinsisch motiviert fühlen. Wir alle kennen das Phänomen, dass man „ganz in einer Sache aufgeht“. Zeit, Selbstzweifel und äußere Ablenkungen treten dann in den Hintergrund. Man erlebt Freude, Selbstwirksamkeit und Kompetenz. Vielleicht fällt Ihnen und Euch etwas aus dem eigenen Leben ein, das diesen Flow Zustand hervorruft. Wann gab es das zum letzten Mal? Ist das lange her, und war es ein seltenes, besonderes Erlebnis oder ist das ein vertrauter Teil meines Lebens?

**Lass es mich tun- und ich werde es behalten!** sagte doch Konfuzius. Diesen Raum einzuweihen ist nicht ohne Beziehung und Schwingung möglich. Ich möchte meinen kurzen Vortrag schließen mit einem kleinen FLOW-Experiment. Lassen Sie uns ein wenig wie Jazzmusiker sein, die mit dem improvisieren, was sie hier und jetzt vorfinden.

*(Rhythmus vorgeben, mit Klatschen, Schnippen o. ä. einfallen, mit Stimme begleiten etc., sehen, was passiert, auf das reagieren, was man von anderen hört, in Kontakt und Beziehung gehen, ca. 5 Minuten)*

**Abschluss: Singen, Improvisationen, Circle singing, Lieder, u.a. Dona nobis pacem.**