



## Atmung - ihre Chancen und Probleme

Atmung ist eine zum Leben unverzichtbare Form der Kommunikation. Alles Lebendige atmet und ist dabei ständig im Austausch miteinander, lediglich die Frequenz des Atems variiert in großer Breite. Während manche Wasserschildkröten die Luft über eine Stunde anhalten können, gelingt das Menschen höchstens im Minutenbereich. Der menschlichen und tierischen Atmung, die unter Sauerstoffverbrauch die lebenserhaltenden Verbrennungsprozesse im Organismus unterhält, steht die Atmung der Pflanzen gegenüber, die anstatt Sauerstoff zu verbrauchen, ihn im Gegenteil im Rahmen der Photosynthese erzeugt. Die Sauerstoffverbrauchende Oxidation wird dadurch in wunderbarer Weise ergänzt und Pflanzen und Tiere beziehungsweise Menschen sind in einem Atemkreis miteinander verbunden seit Anbeginn der Zeiten - seit sie existieren.

Wo immer wir hinschauen sehen wir Verbindungen, die der Atem schafft und erhält. Sobald wir aufhören zu atmen, fallen wir aus der Verbundenheit und das Leben in der polaren Welt der Gegensätze hört auf. Laut Genesis hat Gott uns das Leben über seinen Odem eingehaucht und damit der unsterblichen Seele auf Zeit ein Heim geschaffen. Wenn sie dieses im Tode wieder verlässt, hört damit auch der Atem auf, weshalb man in alten Zeiten einen Spiegel unter die Nase hielt, um den Tod festzustellen. Wenn er nicht mehr vom Ausatem beschlug, ging man davon aus, dass die Seele endgültig ausgeflogen war. Die Griechen hatten aus gutem Grund nur ein einziges Wort für Hauch und Seele: Psyche. Durch das hinduistische „Atman“ klingt noch unser deutsches Wort Atem hindurch, und die Inder sprechen bis heute von einem Mahatma, was große Seele und großer Atem zugleich bedeutet und verleihen diese Bezeichnung als Ehrennamen wie etwa an Mahatma Gandhi. Aber auch wir holen uns noch mit der Inspiration, wörtlich der Einatmung, Zugang zu höheren Einsichten. So ist der Atem Verbindungsglied von Körper und Seele, und sein Einfluss reicht sogar darüber hinaus bis zur göttlichen Sphäre der Einheit. Dadurch stellt die Atemfunktion eine einzigartige Beziehung zwischen Polarität und Einheit her, auf die noch einzugehen sein wird.

Tatsächlich vermittelt sie in vieler Hinsicht zwischen Welten, ist sie doch als einzige Organfunktion gleichermaßen vom Willen wie auch vom Unbewussten steuerbar. Über die Lungenflügel, die uns zu geflügelten Wesen machen, verbindet der Atem die linke archetypisch weibliche mit der rechten männlichen Körperhälfte, wie auch den Oberkörper über die Zwerchfellbewegung mit dem Unterleib, der mit seinen Organen in einem fort einen sanften Massagedruck durch die rhythmische Atembewegung erfährt.

Der Atem steht - wie schon angedeutet - auch zwischen uns und der Einheit (Gottes). Denn es zeigte sich, dass in Momenten transzendentaler Erfahrung, wenn die Grenzen von Zeit und Raum verschwinden und der Mensch reines Sein erlebt, der Atem zum Stillstand kommt, ohne dass der Tod eintritt. Vielmehr gelangen die Betroffenen in die Welt jenseits des Todes, wo alle vertrauten Gesetze, die sich auf Raum und Zeit stützen, ihre Bedeutung verlieren. Weit entwickelte Menschen wie verschiedene indische Gurus haben solche Experimente über sich ergehen lassen, und es zeigte sich, dass sie in diesem ekstatischen Zustand der Transzendenz ohne den Atem auskommen können. Über Ein- und Ausatem bindet uns die Lungenfunktion an die polare Welt der Gegensätze, hört sie auf, hört auch die Welt der Gegensätze für uns auf zu existieren, und es beginnt eine Dimension, der nur noch religiöse Beschreibungen gerecht werden.

Das ist der Punkt, an dem östliche Atemübungen wie Pranayama ansetzen. Die Philosophie des Ostens spricht der Atemfunktion über die reine Versorgung mit Sauerstoff und damit Brennstoff hinaus, die Fähigkeit zu, den Organismus mit feinstofflicher Energie zu versorgen, eben mit jener Lebensenergie Prana. Allerdings bedarf es einer hohen Entwicklungsstufe, um allein von Prana leben zu können. Neben zahlreichen Beispielen aus dem Osten wäre für uns im Westen und speziell in Deutschland an Therese Neumann von Konnersreuth zu denken, die ausschließlich von dieser Energiequelle lebte, wie eine scharfe Überwachung in der Nazizeit unabsichtlich bewies. Auch wenn Versuche in dieser Richtung für die allermeisten Menschen durchaus unangemessen sind, können gut belegte Beispiele aus der spirituellen Tradition der Völker doch zeigen, dass es diese höhere Dimension im Atem gibt.

Auch wenn eine so hohe Ebene der Atemerfahrung im Augenblick außerhalb der Reichweite der meisten Menschen liegt, kann uns die moderne medizinische Wissenschaft einige der Atemgeheimnisse entschlüsseln. Jahrhunderte nach Paracelsus können wir heute dessen Analogie-Gleichung „Mikrokosmos = Makrokosmos“ am Beispiel der Lungen von Mensch und Welt besonders leicht nachvollziehen. Nicht nur in der symbolischen Bedeutung, sondern auch in der Funktion entsprechen die inneren Lungenbäume in unseren Brustkörben den äußeren Bäumen der Vegetation. Der menschliche Bronchialbaum steht lediglich auf dem Kopf. Sein *Stamm*, die Luftröhre, teilt sich in der Tiefe der Brust in die beiden Hauptstämme des Bronchialbaumes, deren Bronchialste sich dann wie bei jedem äußeren Baum immer mehr auffächern bis zu den feineren Verzweigungen der Bronchien, um schließlich in die filigranen Bronchiolen zu münden. Den Blättern des grünen Baumes entsprechen die Lungenbläschen oder Alveolen bis in anatomische Details und bis zur Funktion. Beide arbeiten gleichermaßen nach der Methode der Oberflächenvergrößerung und holen Sauerstoff herein im Austausch gegen Kohlendioxid, das sie an die äußere Atmosphäre abgeben. Den Sauerstoff holen sie im Fall der Blätter aus der Luft (jenen, den wir ausgeatmet haben), im Fall der Alveolen aus dem Blut. Würde man die Lungen-

bläschen einer Lunge alle in eine Ebene ausbreiten, ergäbe das immerhin die Fläche eines Fußballfeldes, die Blätter eines Baumes würden dem kaum nachstehen.

Alein schon die wissenschaftlich belegte Tatsache dieses Atemkreises, der alles organische Leben des Planeten einschließt, könnte uns demonstrieren, dass die östliche Weisheitslehre nicht zu weit geht, wenn sie behauptet, dass alles Leben miteinander in ständiger Verbindung stehe. Wir sitzen mit allen Tieren in einem Boot und dieses schwimmt auf jenem Sauerstoffmeer, das uns die grüne Vegetation der Pflanzen zur Verfügung stellt. In dieser Hinsicht könnte uns der Atem Achtung lehren vor dem *verbindlichen* und empfindlichen Gewebe des Lebens.

Aber nicht nur der lebensnotwendige Gasaustausch hängt vom Atem ab, auch der zwischenmenschliche Kontakt was die Sprache angeht, ist ein Kind des Atems. Sprache ist nichts anderes als die Modulation des Ausatemstromes. Wir atmen alle dieselbe Luft und teilen uns einander über die Schwingungsveränderungen unserer Atemluft mit. So ist das Thema der Lunge Kommunikation und Kontakt.

Der Fluss unseres Atems in der Sprache verrät viel über unsere seelische Lebenssituation, was nicht verwundert, wenn wir bedenken, dass uns die Seele einst über den Atem eingehaucht wurde und Psyche´ im griechischen eben auch Windhauch heißt. Moderne Geräte, so genannte Voice-analyser können einiges über den Besitzer der jeweiligen Stimme verraten. Besonders das Angstniveau entlarvt sich in der Stimme, aber auch im stimmlosen Atem. Nur wer ohne Angst ist, kann frei durchatmen und sprechen. Ansonsten kommt der Atem eher gepresst gegen einen Widerstand heraus, der seinerseits Symbol für den Widerstand ist, den man im Leben erlebt. Wo der Atem stockt, sind Angst und Schrecken meist nicht fern. Wenn man nicht dieselbe Luft mit jemandem atmen will, steckt meist Ablehnung und oft auch Angst vor dem anderen dahinter. „Angustus“ heißt lateinisch eng und verrät noch vom Sprachbild die Angst, die dabei mit im Spiel ist. Wenn es eng wird im Leben, kann der Atem nicht mehr frei fließen. Hinzu kommt noch, dass der Beginn des Atems in der polaren Welt untrennbar mit der Enge des Geburtskanals verbunden ist. Der erste Atemzug war für die meisten von uns, die das Licht der Welt erblickten, bevor Frederic Leboyer die Geburt von beängstigenden Zwängen und Schikanen befreite, ein denkbar schreckliches Angsterlebnis. Kaum waren wir der Enge des Geburtskanals entronnen, wurde unsere noch pulsierende Nabelschnur gekappt. Damit aber wurden wir in ein existentiell bedrohliches Erstickungstrauma geschickt. Die Lungenflügel mussten sich in diesem Panikgefühl des Erstickens ruckartig entfalten, was mit einem überwältigenden brennenden Schmerz erlebt wurde. Das Gefühl war in der Regel so entsetzlich, dass die meisten der solcherart zur Begrüßung gequälten Seelen zeitlebens nie mehr einen solch tiefen Atemzug wagten. Ergebnis ist das Geatme, was wir bei vielen Erwachsenen erleben, die sich nur noch einen geringen Teil jener Energie nehmen, die ihnen eigentlich zustehen würde.

Auf der anderen Seite kann die spätere Begegnung mit dem eigenen vollen Atem, wie sie die Therapie mit dem **verbundenen Atem** ermöglicht, zu ganz unglaublichen Energiephänomenen führen, die zeigen, dass wir eigentlich ganz anders gemeint sind. Bei dieser Atemtechnik wird ohne Unterbrechung Ein- und Ausatem zu einer Art Atemkreis verbunden, so dass viel mehr Sauerstoff beziehungsweise Prana hereingeholt und deutlich mehr Kohlendioxid abgeatmet wird. Das Ergebnis ist geradezu eine Überschwemmung des Organismus mit Energie. Dieser Überfluss kann nicht nur in einem fließenden und vibrierenden Gefühl von Lebendigkeit in allen möglichen Körperregionen spürbar werden, sondern sich auch dadurch äußern, dass der ungewohnt mächtige Energiestrom an Barrieren und Blockaden brandet und hier zu unangenehmen Sensationen von Enge und Verkrampfung führt. Lassen die Betroffenen jedoch den Einatemstrom kontinuierlich weiter hereinfließen, wird seine Kraft immer stärker und kann schließlich die Blockaden mit sich wegschleppen, was Erfahrungen von Befreiung und Erleichterung mit sich bringt und bis in transzendente Bereiche führen kann. Keine andere Therapieform verbessert nach unseren Erfahrungen im Heil-Kunde-Zentrum in so kurzer Zeit mit so relativ geringem Aufwand die energetische Situation so nachhaltig wie der verbundene Atem. Der Atem wird hier geradezu zum Königsweg.

Den befreienden Erfahrungen auf der körperlichen Ebene entsprechen ähnlich lösende Erlebnisse im seelischen Bereich. Knoten, die energetisch aufweichen, verschwinden erfahrungsgemäß auch körperlich und können seelisch leichter losgelassen werden. Selbst spirituelle Erfahrungsebenen werden über den verbundenen Atem zugänglich, und nicht selten ergeben sich Gipfelergebnisse und Lichterfahrungen auf diesem Weg. dass solchen transzendenten Erlebnissen auf der körperlichen Ebene ein verblüffend langes Stillstehen des physischen Atems entsprechen kann, ist nach den eingangs erwähnten Zusammenhängen wenig verwunderlich. Für den Erlebenden sind diese Momente unbeschreiblich und entziehen sich unserem an polare Sinneswahrnehmung gebundenen sprachlichen Darstellungen, zumal Raum und Zeit in diesen Bereichen nicht mehr im üblichen Sinn erscheinen. Was dem äußeren Betrachter - etwa dem Atemtherapeuten als eine Minute erscheint - kann für den Transzendierenden eine zeitlose Erfahrung von Einheit und Unendlichkeit sein.

Wenn die Tiefenpsychologie sich der mythologischen Assoziationen der Antike annahm, um ihre Erfahrungen mit Bildern beziehungsweise Archetypen zu umschreiben, wäre der verbundene Atem analog ein Mittel der Höhenpsychologie, um Vorgriffe auf die himmlischen Sphären unseres letztendlichen Lebenszieles zu ermöglichen. Insofern möchten wir den verbundenen Atem als Mittel der vierwöchigen Reinkarnationstherapie nicht mehr missen, denn wo wir mit Werkzeugen der Tiefenpsychologie Schatten erfahrung und verarbeiten, brauchen wir als Gegengewicht die Leichtigkeit des verbundenen Atems, der uns - allerdings oft auch nur nachdem entsprechende Barrieren durchatmet sind - in die lichten Höhen unserer eigentlichen Bestimmung führen kann.

In einem Energiesystem, das nicht oder nur noch selten gespürt wird, wirkt der Überfluss an Lebenskraft beziehungsweise Prana manchmal wie eine Revolution und in anderen Fällen wie eine sanfte, aber bestimmte Reformation und Neuordnung der Energieverhältnisse. Niemanden aber lässt der Atem unberührt. Selbst hartgesottene Realisten und Materialisten sind nach wenigen Minuten verbundenen Atems in der Regel in anderen Umständen und Welten, wo Energien und Seelenbilder bestimmend sind und Kritik und Ratio zurücktreten. Im Anschluss an solch eine Sitzung ist dann immer noch Zeit für rationale Erklärungen, wie sie die wissenschaftliche Forschung anbietet. Diese reichen allerdings nicht sehr weit, da die Schulmedizin solche Atemprozesse zumeist schon im Anfangsstadium abwürgt. Wenn sich die äußeren Anzeichen von Verkrampfungen zeigen, die im übrigen meist lediglich die Signatur des Embryos kurz vor der Durchtrittsphase der Geburt abbilden, spricht man im schulmedizinischen Lager bereits von Hyperventilationstetanie, Hyperkapnie usw. und unterdrückt den Prozess mittels Calcium- oder Valiumgaben. Dabei handelt es sich offensichtlich nur um einen Selbstheilungsprozess des Organismus, mit dem dieser eine ursprünglich nicht verarbeitete Engesituation durch nochmaliges bewusstes Durchleben zu überwinden und zu integrieren versucht.

Das unglaubliche Gefühl von Freiheit nach solch einem Erleben, die Möglichkeit (be)frei(t) (durch)atmen zu können, die unbeschreibliche Leichtigkeit des Seins lassen für den Erlebenden jeden Zweifel an der Sinnhaftigkeit solchen Erlebens schwinden. Es ist die existentielle Erfahrung mittels der eigenen Lungenflügel zu einem geflügelten, wenn nicht himmlischen Wesen zu werden, das sich seiner eigentlichen Bestimmung nähert.

dass dieselbe Situation, die wir und andere Therapeuten wie etwa Stan Grof aus oben beschriebenen Gründen absichtlich einleiten, von vielen Schulmedizinern noch immer als behandlungswürdiges Problem missverstanden wird, ist eine eigentümliche Stilblüte unserer an Gegensätzen so reichen Zeit, der es offenbar im medizinischen Bereich an Kommunikation mangelt. Zwar mag es ärgerlich sein, dass die gleiche Sache von der einen Seite als sinnvolle Therapie von der anderen aber als gefährliches Symptom bezeichnet und jeweils abgerechnet wird, es ist vor allem auch ein inhaltlicher Skandal, weil hier unübersehbare Chancen vergeben werden. Die Therapie mit dem verbundenen Atem ist z.B. eine wunderbare und mit wenig Aufwand verbundene Möglichkeit, sein eigenes Geburtstrauma zu klären. Sie wäre von daher die beste denkbare Geburtsvorbereitung, könnte sie doch verhindern, dass das Geburtstrauma und die damit zusammenhängende Angst von Generation zu Generation weitergegeben werden. Solange aber die Schulmedizin hier entgegen jahrzehntelangen Erfahrungen von einer schwerwiegenden Symptomatik ausgeht, werden weder Hebammen noch GynäkologInnen diese Chance im Sinne der Schwangeren zu nutzen wagen. In die verschiedensten Psychotherapierichtungen hat die Methode dagegen inzwischen Eingang gefunden und leistet ausgesprochen gute Dienste bei der energetischen Aufarbeitung von Blockaden und emotionalen Behinderungen.

Eine Fülle von Krankheitsbildern, die mit gestörten Atemfunktionen zusammenhängen, könnten hier ebenfalls eine Lösung oder jedenfalls Erleichterung finden. Der Asthmatiker, der in der Regel den Einatem überbetont und deshalb gar nicht mehr zum Ausatmen kommt, könnte im harmonischen Fließenlassen des verbundenen Atems gleichsam ein Ritual zur Heilung seiner Einseitigkeit finden. Die zeitlose biblische Weisheit, dass Geben seliger ist als Nehmen, macht dieses Krankheitsbild in eindrucksvoller Weise deutlich und der verbundene Atem könnte bei der Umsetzung dieser Erkenntnis in die Praxis von großer Hilfe sein.

Bei diesem und verschiedenen anderen Krankheitssymptomen liegt das Erfolgsgeheimnis - wie so häufig in der Medizin- im homöopathischen Ansatz dieses Weges: der Enge der Angst wird mit dem neuerlichen Durchleben (z.B.) der (Geburts-)Angst homöopathisch die Spitze genommen. So ist der verbundene Atem sowohl Selbstheilungsversuch des Organismus als auch wichtiges therapeutisches Mittel, um energetische Hindernisse zu beseitigen und sein eigenes volles Potential zu verwirklichen. Wie wir im Allgemeinen atmen, reicht zum Überleben, Leben aber ist mehr und der verbundene Atem kann uns die Tür dazu öffnen.