

A t e m - ein Weg zu sich selbst

Seminar in Pappenheim 10./11. November 1979

Evangelisches Studienzentrum Heilig Geist, Hans-Sachs-Platz 10, 8500 Nürnberg 1

Manchen, die das Thema für dieses Seminar hörten oder lasen, mag es wohl so gegangen sein, dass sie dachten: Wieso denn eigentlich, ist das Atmen nicht eine Funktion, die ganz selbstverständlich ist, ganz von selbst gewissermaßen vor sich geht, ohne dass man darüber nachdenken muss? Genauso wie alle anderen Funktionen, die unsern Körper in Ordnung und am Leben erhalten, wie das Herz schlägt, oder die in- und exkretorischen Drüsen, die ihre Säfte ausschütten, oder der Darm mit seiner Peristaltik, so wird doch auch irgendwie das Atmen von innen her gelenkt. Ganz autonome Funktionen also, vegetativ nennen wir sie. Wieso soll denn dann gerade das Atmen einen Weg zu mir selbst weisen?

Das Atmen ist die einzige vegetative Funktion, die wir aus dem Dunkel des Vegetativen herausholen können, die wir in unser Bewusstsein heben können und die uns eine Erfahrung schenkt: dass wir atmend teilhaben am großen Strömen des Lebens. Indem wir es aus diesem rein Vegetativen herausholen in das Erlebnis: ich atme - ich atme ein, ich atme aus, ich lasse die Ruhepause vor dem nächsten Einatmen zu und nehme sie wahr.

Neuer Einatem wird mir geschenkt, er dringt in mich ein, füllt und erfüllt mich, durchdringt, durchschwingt mich, verlässt mich, macht mich leer, frei, leicht, tief und bewusst.

Wenn ich mich ganz leergemacht habe, ganz mich hingegeben habe in den Strom des Ausatems, erlebe ich das Nichts, die Leere, die eine Fülle ist, die schöpferische Pause vielleicht; lasse ich diesen Zustand zu, kommt neues Leben ganz von selbst, zur rechten Zeit - der neue Einatem - immer wieder -

das große Geschenk des Lebens.

So, wie ich ausgeatmet habe, so wird mir neuer Einatem zuteil. Eines bedingt das andere, wächst aus dem anderen hervor, löst das andere ab.

So, wie ich offen war, das Geschenk zu empfangen, so wird der Ausatem ganz meine Gestaltung sein, ganz getragen von meiner Person (per-sona).

Gott gibt -

ich empfangen und gebe verwandelt an die Welt weiter.

Dann kommt der gnadenvolle Zustand der Ruhe.

Nur, wenn ich ihn ganz durchlebt habe, ausgekostet mit allen Poren, bin ich frei, neuen Atem unbehindert, ohne meinen Willen, absichtslos zu empfangen. So wird er ganz *mein* Atem.

Wenn wir den Atem so erleben und eins mit ihm werden, erfahren wir von innen her, dass Atem Leben ist, das Leben schlechthin.

So wie wir atmen, leben wir.

Auf diese Weise erklärt sich, wieso der Atem einen Weg weisen soll in unser Innerstes, zu uns selbst. *Der Atem lügt nie*. Er gibt uns genauestens Auskunft über uns selbst. Indem wir uns mit ihm einlassen, wird uns die Möglichkeit gegeben, ihn zu verwandeln, nicht durch einen Akt des Willens aus Ego-Motiven heraus, *sondern durch Wahrnehmung und Hingabe*. Und in dem Maße, in dem der Atem sich verwandelt, verwandeln wir selbst uns, fallen Zufälligkeiten und Unnützes von uns ab und wir kommen näher und tiefer an unser wahres Wesen, an uns selbst.

Es ist kein kurzer Weg, aber ein gnadenreicher, wenn auch manchmal, zwischendurch schmerzhafter, so wie jeder Entwicklungsweg.

Wir haben viel Wissen vom östlichen Gedankengut erhalten, in dem der Atem schon immer als Weg zum schöpferischen Selbst - somit als Weg zum Schöpfer - gegangen wurde. Wir westlichen Menschen können nicht einfach den östlichen Weg, der aus ganz anderer Art entstand, übernehmen. Wir müssen unserer Art gemäß den Umgang mit unserem Atem lernen und entwickeln.

Zum Schluss drängt es mich, Ihnen ein paar Worte über die Erfahrung, die ich täglich in meiner Praxisarbeit, in der ich mit Menschen über ihren Atem in Beziehung trete, mache:

Das sich langsam öffnende Wahrnehmungsvermögen für den Atem macht die Menschen bewusster, froher, toleranter sich selbst und den anderen gegenüber, weil sie sich selbst ja mehr lieben lernen im Annehmen ihres Wesens und damit die anderen eben auch mehr lieben können. Nicht aus der moralischen Forderung, sondern aus dem Getragensein in ihrem Rhythmus, der in dem kosmischen Rhythmus eingebettet ist.

Somit verwandeln sich langsam und behutsam Art und Qualität des Lebens, dessen Tendenz von einer Betonung des Tuns und Habens in die Gelassenheit des Seins gleitet, aus der alles Tun ganz anders und wie von selbst sich löst.