

... Doch der Atem heilt von innen“

Vortrag 20.11.1989 in der Volkshochschule München im Arabellahaus

Ich habe über meinen Vortrag das Thema gestellt: "...doch der Atem heilt von innen". Es stammt aus einem Zitat von *Paracelsus*, das ich Ihnen gerne ganz zitieren möchte:

"Das Kraut des Internisten und das Messer des Chirurgen heilen von außen, doch der Atem heilt von innen."

Ich freue mich, dass ich heute Abend sprechen darf über das, was mein Leben seit vielen Jahren im Innersten bewegt und was so zum Ansatz meiner Arbeit mit Menschen wurde.

Der *Atem* - er ist ja das, was uns alle im Innersten bewegt und was uns allen gemeinsam ist und uns verbindet. Er ist immer da, solange wir da sind, solange wir leben. Er ist unser treuester Begleiter durch dieses Leben. Ob er allerdings auch immer unser treuester Freund ist, das hängt von unserem Verhältnis zu diesem unserem Atem ab. Wir sind uns seiner ja im allgemeinen nicht bewusst. Wir schnaufen eben, das ist klar, selbstverständlich. Wir bemerken es kaum, das Geschehen bleibt im Unbewussten. Es gibt aber kaum ein Leben, in dem nicht Situationen wären oder gewesen wären, in denen der Atem auf einmal in einer bestimmten Weise deutlich wurde.

Ich gebe Ihnen ein paar Minuten Zeit, in denen Sie nachdenken und sich nachspüren lassen, wann und wie Ihr Atem einmal besonders in Ihr Bewusstsein gerückt ist.

Am besten schließen Sie die Augen, setzen sich entspannt in Ihren Stuhl, lehnen sich ein wenig zurück, um so Vergangenen nachzulauschen. Vielleicht wird eine Begebenheit in Ihrem Leben auftauchen, bei der Sie Ihren Atem auf einmal gespürt haben, sei es freudvoll oder leidvoll gewesen. Ja, probieren Sie es mal, schließen Sie die Augen - und lassen Sie sich still werden - und warten Sie. Danke.

Nun, was immer da aus der Versenkung aufgetaucht ist, vergessen Sie es nicht gleich wieder, es hat etwas mit Ihrem innersten Leben zu tun.

Ich habe vorher gesagt: freudvoll oder leidvoll. Also da erscheint etwas, was uns sofort zeigt, dass unsere Empfindung mit eingeschaltet ist, wo uns Atem deutlich wird. Das ist nicht so bei anderen vegetativen Funktionen; denken wir z.B. an die Darmfunktion oder an den Herzschlag. Hier spüren wir zwar auch, wenn der Darm zwickt oder das Herz klopft. Der Atem unterscheidet sich jedoch in solcher Weise von den rein vegetativen Funktionen, als er eben auch, obwohl er im Vegetativen ruht, unserem Willen zugänglich ist - also steuerbar, veränderbar, lenkbar. Das ist zugleich Glück und Gefahr.

Die Gefahr liegt darin, dass wir, weil wir ja etwas wollen - z.B. schöner, besser, tüchtiger, als andere sein wollen - unseren natürlichen, wesenseigenen Atem verlieren können, und somit unsere "erste Natur". Wir haben uns zu etwas hintrainiert aus einem Leistungsdenken, den Atem unseren Ich- und Willensmotiven unterworfen. Das geht auf Kosten unserer "ersten Natur", von der wir dann meist später gar nichts mehr wissen. Da ist die Gefahr zu vergessen, wer wir wirklich sind - und da ist schon der Ansatz zur "Krankheit". Schauen wir uns doch nur als Extremfall unsere Leistungssportler an. Selten sehen wir da noch ein Lächeln auf einem Gesicht. Stattdessen verzerrte Gesichter, ausgepumpten Atem, keine Souveränität. Es fehlt die Gelassenheit, die schöne Spannung, die wir heute vielleicht Eutonie nennen würden.

Ich möchte hier kurz die Atmungsphysiologie streifen, um diese Gedanken verständlicher zu machen. Die Atmung ist, wie gesagt, mehr oder minder dem Willen zugänglich. Sie wird größtenteils durch die willkürliche, quergestreifte Muskulatur in der Bewegung in Gang gesetzt. Somit ist sie störfähig. Gleichzeitig wird sie gesteuert von unbewusst wirkenden vegetativen Zentren. So wird sie Brücke zwischen außen und innen, zwischen Bewusstem und Unbewusstem. So kann mich mein Atem in meinem Organismus entweder völlig verwirren

oder aber ordnen und harmonisieren.

Noch etwas über den Atemvorgang: Sie wissen alle, dass Sie eine geraume Zeit leben können ohne zu essen, ja sogar ohne zu trinken, nicht jedoch ohne zu atmen. Ihre Zellen brauchen den Sauerstoff, um die Nahrung zu verbrennen und dadurch Lebensenergie und Wärme zu erzeugen. Die Kohlensäure, das giftige Endprodukt der Verbrennung, muss wieder entfernt werden, damit es nicht zur Verschlackung kommt. "Der Ofen muss ziehen". Paracelsus soll einmal gesagt haben: "Der Mensch kann eine halbe Sau verdauen, wenn er nur den rechten Atem hat."

Die Lungenatmung ist dazu da, diese wichtige Zellatmung durch den Gasaustausch zwischen Luft und Blut zu gewährleisten. Die Bewegung der Lungenatmung wiederum ist eine Art Pumpwerk zur Verteilung des Sauerstoffes. Das Zwerchfell, der große Atemmuskel, wird auch das zweite Herz genannt. Demnach kann man sich vorstellen, wie schädlich seine Unlebendigkeit auf den Organismus, ja auf den ganzen Menschen wirkt. Das innere Leben der Zelle ist allerdings nicht so sehr abhängig von der Quantität des Atems wie von seinem Rhythmus, von seiner Qualität. Alle Vorgänge in unserem Körper sind rhythmische Vorgänge und insofern vom Rhythmus eines Geschehens abhängig.

Tiefer in diese Thematik einzusteigen würde den Rahmen dieses Vortrages sprengen. Doch aus dem wenigen Gesagten ist sicher eines klar geworden: **Atem ist Leben.**

Die Qualität unseres Atems bestimmt die Qualität unseres Lebens. Aus dem Missverhältnis zwischen innen und außen, zwischen Unbewusstem und Willensgesteuertem, zwischen "Es" und "Ich" ergibt sich die lange Reihe körperlicher, seelischer und geistiger Störungen, bei denen das Heilen mit dem Atem die "Via regia" ist.

Mir sagte einmal ein Patient nach einer ersten Atembehandlung nachdenklich: "Das braucht eigentlich jeder Mensch, der nicht ganz in sich ruht. Und das ist fast jeder!" Er hat wirklich das Tiefgreifende des Atemerlebnisses in diesem Moment erfahren.

Buddha sagt: *"Das Erste, was zu lernen ist, ist der Atem."*

Ich kenne noch ein anderes Wort: *"Zeige mir, wie du atmest und ich sage dir, wie du lebst – oder ich sage dir, wer du bist."*

Es gilt, dem Atem achtsam und leise zu begegnen. Nur wenn ich still geworden bin, kann ich ihn wirklich erfahren. Ich möchte Sie bitten, sich für eine solche Erfahrung bereit zu machen:

Schauen Sie sich einmal an, wie Sie sitzen, ohne gleich daran etwas ändern zu wollen - Einfach so. So sitze ich - Und dann nehmen Sie Ihre Beine aus ihrer Verschlingung und stellen ihre Füße mit ein wenig Abstand voneinander auf den Boden - Versuchen Sie, den Boden zu spüren - Lassen Sie sich nieder - Versuchen Sie auch, mit dem Gesäß den Stuhl zu spüren und lassen Sie sich auf dem Stuhl nieder - Versuchen Sie, Ihre Sitzbeinhöcker, diese zwei Knochen auf jeder Seite des Gesäßes zu finden, zu spüren - Und um das besser zu können, wird sich wie von selbst ein kleines Spiel einstellen wollen, das die Sitzbeinhöcker umkreist, diese zwei runden Knochen umkreist, Sie auch mal über sie hinweggleiten lässt - Da ist etwas zu finden - Sie werden merken, dass Bewegung entsteht, nicht nur dort unten, wo Sie ihre Hauptachtsamkeit haben - die Bewegung setzt sich fort - es sei denn, sie kann sich gar nicht fortsetzen, weil Sie sie nicht zulassen, weil Sie sich festhalten - Bleiben Sie noch ein wenig in diesem Spiel, lassen Sie sich Zeit, Bewegungen entstehen zu lassen - lassen Sie sich ein - keine Eile - und spüren Sie, ob die Bewegung, die da unten ansetzt, durchlaufen kann durch Ihren Rücken - Seien Sie bereit, das zu erfahren, auch wenn Sie jetzt das Gefühl haben, "ich versteh'

gar nicht" - Seien Sie bereit, sich nur so anzuschauen, sich Zeit zu lassen - Vielleicht taucht auch auf einmal eine Acht im Kreisen auf - ein Kreis um den rechten Sitzbeinhöcker, ein Kreis um den linken Sitzbeinhöcker - in der Mitte überschneiden sich die Kreise in einer Achterbewegung - Und nun noch die Frage: kann ich diese Bewegung eher zulassen, als dass ich nun wie verrückt um meine Sitzbeinhöcker herumkreise. Taucht da vielleicht ein Gefühl auf von Rhythmus? - Da ist ein Rhythmus - ich pendle mich oder schwinge mich in einen Rhythmus ein. Irgendwann lassen Sie dieses kleine Spiel zu Ende gehen - Vielleicht löst sich da oder dort ein kleiner Seufzer oder ein Gähnen.

Ja, so könnte eine Vorbereitung aussehen, um sich seinem Atem zu nähern. Wir kommen mit einer ganz simplen kleinen Übungsweise an etwas Grundlegendes. Eine Bewegung, die aus der Wurzel unseres Leibes durch uns hindurchgeht, durch die ganze Wirbelsäule bis hinauf zum Kopf, kann viel über uns sagen. Vielleicht, wie festgehalten wir in unserem Kreuz sind, wie wir nach vorn gedrückt im Hohlkreuz sitzen oder nach hinten durchsacken, der ganze Rücken hängt durch, der Bauch und die Mitte des Leibes sind eingeengt. Ja - und mein Kopf hat damit wirklich gar nichts zu tun gehabt, denn, oh weh, mein Rücken ist steif. Sowohl da wie dort ist das natürliche Leben abgeriegelt, eingeschränkt. Es kann nicht fließen. Allein aus diesem kleinen Beispiel können wir entnehmen, wie wichtig es ist, dass wir frei sind für das Fließende. Und auch, dass manche Medikamente gegen Kreuzschmerzen wie gegen Bauchbeschwerden, Herzschmerzen, Kopfschmerzen oder Verstopfung u.v.a. unnötig werden, wenn wir uns hier selbst in Ordnung bringen.

Wieder bitte ich Sie, frei zu sitzen und die Augen zu schließen. Ich werde verschiedene Vorstellungsbilder sprechen und Sie versuchen, sich in diese einzufühlen und darauf zu achten, wo und wie Sie diese Bilder in Ihrem Körper und in der Bewegung in Ihrem Körper spüren:

*Ich bin am Meer und lausche den Wellen,
die Sonne wärmt mich und der Wind streichelt meine Haut...*

*Ich stehe auf dem Gipfel eines Berges, ich atme frische kühle Luft.
Ein Gefühl von Freiheit und Freude erfüllt mich...*

Ich bin in Hetze und in einem Menschengewühl...

Ich bin wütend...

Ich bin verliebt...

Hat es eine Antwort gegeben? Und wie? Und wo?

Sie können hier sehen, dass alle Erlebnisse ihren Niederschlag in unserem Atem haben und dass von der Art und Weise, wie wir diesen Niederschlag zuzulassen wagen oder fähig sind, unsere Art zu atmen sich entwickelt: damit unsere Art zu leben. Sie werden noch sehen, wie eng das miteinander verbunden ist.

Unser Leben mit all den verschiedenartigen, oft ungeheuerlichen Anforderungen an uns: Wie können wir das überhaupt heil überstehen?

Hier wird der Atem als Freund da sein. Wir kommen an das Glück, von dem ich vorher sprach - vom Glück und von der Gefahr.

Das Glück, das die Befreiung zu unserem wesenseigenen Atem bringt, dem nicht gewollten und nicht trainierten, sondern zugelassenen, innerlich erlebten Atem. Das Glück, zu erfahren,

dass er Geschenk und Gnade ist. Das Glück in der Hingabe an das Geschehen, im „nicht-mehr-ständig-stören-müssen“ aus Ich-Motiven heraus. Das Glück des Lauschens nach der inneren Stimme.

Wer sich so seinem Atem nähert, wird die kindliche Einstellung von der Krankheit als einer Betriebsstörung, für die der Arzt allein zuständig ist, aufgeben müssen und wollen. Wer sich so seinem Atem nähert und dabei erlebt, dass es nicht nur um den körperlichen Atem geht, sondern um eine Bewegung im Seelischen und eine Freiheit im Geistigen, der weiß auf einmal, dass *"der Atem das schwingende Band zwischen Leib, Seele und Geist"* ist, um **Romano Guardini** zu zitieren.

Wer sich so seinem Atem nähert, wird die kindliche Einstellung von der Krankheit als einer Betriebsstörung, für die der Arzt allein zuständig ist, aufgeben müssen und wollen - er wird die Verantwortung für sich selbst übernehmen. Er wird begreifen, dass diese Betriebsstörung in Wirklichkeit ein Aufbegehren ist, das aus dieser Einheit Mensch kommt, aus seiner Seele und seiner geistigen Dimension, die sich im Körper niederschlägt. Jede scheinbar äußere Störung hat etwas mit uns als Ganzem zu tun. Sie will unsere Aufmerksamkeit erwecken, sie ruft uns etwas zu:

„Nimm mich wahr, werde still - tu langsamer, atme mal aus! Warte und fühle, wie auf einmal neuer Atem ganz von selbst wiederkommt und neues Leben bringt.“

Aber können wir denn noch ausatmen oder durchatmen? Ziehen wir denn nicht meist den Atem hoch hinauf und ersticken uns an zu viel Atem, der unsere Lungen unelastisch macht? Haben wir denn noch eine Beziehung zu dem, was wir wirklich brauchen und was nicht? Wir wollen haben. Aber wir müssen uns erst leer machen, um Neues zu empfangen.

Von Graf Dürckheim stammt der Ausspruch: "Die Menschheit ist so atemlos, weil sie nicht mehr ausatmen kann". Also nicht, weil sie nicht einatmen, sondern weil sie nicht mehr ausatmen kann. Sich leer machen, darum geht es und das ist uns so fremd geworden in der Fülle und Hetze unserer Zeit. Wir nehmen uns nicht einmal mehr Zeit, auszuatmen. Wenn wir aber zu voll sind, gibt es keine innere Schwingung mehr, da werden wir hart und unfrei. Wir können nicht mehr atmen.

Ausatmen- hergeben, loslassen, - ja sterben im Endeffekt. Wo das nicht gelernt ist, können wir also, wie wir sehen, weder wirklich leben noch wirklich sterben. Das Atmen ist eine Schule zum Leben und zum Sterben.

Der Atem heilt von innen - das verlangt von uns, lernen zu wollen, uns wandeln zu wollen, um uns an diese innere Heilkraft anzuschließen. Selbst Verantwortung für uns zu übernehmen, still nach unserem Atem, dem großen Heiler in uns, zu fragen, ihm zu lauschen, uns ihm anzuvertrauen und hinzugeben.

Hier möchte ich wieder einmal zu einer Selbsterfahrung einladen.

Lassen Sie Ihre beiden Füße auf dem Boden ruhen. Sie sitzen, ohne sich anzulehnen, auf Ihrem Stuhl und überlassen ihm Ihr Gewicht. Da ist also die tragende Unterlage unter Ihren Füßen und unter Ihrem Gesäß - Und nun legen Sie Ihre Hände auf Ihr Gesicht, die Augen wollen sich vielleicht schließen. Ihre Hände, Ihre Fingerkuppen streicheln Ihr Gesicht und spüren es. Was ist mit meiner Stirne und dem Bereich zwischen den Augen? Da, wo die Nase entspringt? Und meine Augen, die so vieles festhalten wollen und auch müssen? Meine Nase, in der es Hügel und Täler gibt. Spüre ich, dass meine Nase das Tor für die Luft ist, die in mich von außen einströmt? Ich schnuppere ein wenig, ganz, ganz zart, nicht haben wollen, nur spüren, sanft - und dann lasse ich mal einen ganz feinen, langen Atem einströmen. Ich schnaufe nicht ein, sondern gehe mit meiner Empfindung dem Einströmenden nach. Ich öffne mich für den Atem.

Was geschieht da? Ist da eine Antwort in meinem Leib? Wenn Sie sie spüren, legen Sie dort einmal Ihre Hände hin! Und dann lassen Sie den Atem ausströmen, das kann auch mal laut und heftig sein, befreiend - hhhh - , vielleicht kommt wie von selbst eine Bewegung der Hände der Arme dazu, machen Sie sich leer! Gähnen?

Nun können Sie wieder ein wenig zuhören. Ich habe versucht, Ihnen einen Blick in die Welt des Atems zu ermöglichen. Die Hinwendung zum Atem beschenkt uns reich. Wir werden durchlässiger, kraftvoller, gereinigt. Wir werden elastischer, innen und außen. Weicher. Wir können auf einmal Tränen zulassen, die längst hätten geweint werden sollen, um wieder froh sein zu können. Aus dieser Weichheit, die ihre Basis in der Kraft hat, in der Kraft des Atems, können wir das Leben annehmen und auch in Demut sagen: "Dein Wille geschehe!"

„Ja“ zum Leben heißt „Ja“ zu uns selbst und „Ja“ zum Anderen.

Etwas sehr Wichtiges möchte ich Ihnen noch zum Atem sagen. Jeder von uns hier hat seinen eigenen Atem, unvergleichlich, einmalig - weil er/sie selbst unvergleichlich, einmalig ist. Da mögen Ähnlichkeiten sein, doch nie atmen zwei Menschen in der gleichen Weise, ja nicht einmal zwei Atemzüge eines Menschen sind ganz gleich. Das ist Rhythmus - es ist nicht trennend, es ist die Buntheit des Lebendigen - es ist Reichtum.

Nun noch einen Blick in unsere Werkstatt

Das Zentrale ist und bleibt für mich:

Die A t e m b e h a n d l u n g

Eine Begegnung zwischen Atemlehrer und dem Menschen, der in seine Behandlung kommt. Der Atem ist zunächst Diagnostikum und Wegweiser für den Behandler. Dabei wird im Laufe einer Behandlungsserie in liebevollem Miteinander eine Basis geschaffen, auf der die Arbeit am Atem geschehen kann.

Man muss es am eigenen Leib und an der eigenen Seele erfahren haben, wie es ist, wenn im Atem sich das Herz öffnet. Die Atembehandlung ist ein Begleiten auf dem Weg eines Menschen, sich im Atem selbst zu finden. Auf diesem Weg werden Störungen und Krankheiten, die ihren Grund in inneren und äußeren Fehleinstellungen haben, allmählich, beinahe unbemerkt, abfallen. Es wird auf diesem Weg jedoch auch die Kraft wachsen, anzunehmen, was uns zur Entwicklung auferlegt ist an Krankheit und Leid, dazu "Ja" zu sagen und es dadurch zu verwandeln. Ich habe diese Kunst zu behandeln von Frau Prof. Middendorf und ihrem und später meinem Lehrer C. Veening erlernt. Ich habe meine Form gefunden, die hoffentlich immer im Wandel bleiben wird.

Die A t e m m a s s a g e

Bekannt ist sie geworden als "Schmitt'sche Atemmassage", entwickelt von Dr. J.L. Schmitt, meinem großen ersten Atemlehrer. Sie war von seiner genialen Persönlichkeit geprägt und seinem unfehlbaren ärztlichen und künstlerischen Instinkt und Wissen vom Menschen und seinem Atem. Ich übe heute die Atemmassage aus, nenne sie allerdings nicht mehr Schmitt'sche Massage, da das, was sie so einmalig machte, an seine Person gebunden war. Doch ist mir diese Arbeit kostbar, sie war die Basis meiner Atementwicklung. Ich gebe sie an meine Schüler weiter, so wie ich sie heute verstehe.

Nun komme ich zur Arbeit in der Gruppe:

Beide Übungs- und Erfahrungsweisen in Kombination oder in Folge sind sinnvoll und erweiternd.

A t e m u n d B e w e g u n g

Die innere Bewegung findet ihren Ausdruck, zeigt sich im Äußeren. Es entsteht die eigenste,

vom inneren Atem getragene und entfaltende Bewegung. Hier geschieht eine langsame Integrierung. Es ist oft wie ein Schauen in einen Spiegel, ein Erkennen, das tiefe Erschütterung zur Folge haben kann. Das Ziel ist die Individuation.

A t e m u n d S t i m m e

Wie der Klang, die Schwingung eines Vokales und die verschiedenartige Dichte des Widerstands durch einen Konsonanten in jeweils verschiedener Art uns Räume in unserem Inneren eröffnet, diese durchströmt, durchflutet, löst und stärkt, ist da das Heilende, dem wir in den östlichen Praktiken auch in Mantras begegnen.

A r b e i t a m B o d e n

Mehr und mehr wird mir in letzter Zeit wieder der Wert des Übens am Boden bewusst: das tragende Element - das Lernen, sich Überlassen können und dürfen - die Horizontale als Gegenpol zur Vertikalen - das Zurückfinden zum Gefühl der Lust am Körper und die Unschuld darin. Die Reinigung und Erneuerung für Körper, Seele und Geist.

A t e m u n d S t i l l e

*Versenkung in den Urgrund des Seins, getragen vom Atem. Begegnung mit mir selbst in diesem schöpferischen Grund und damit "mit dem Schöpfer". Zitat: **Cornelis Veening***

Das kann in allen geschilderten Formen unserer Arbeit geschehen, in der Behandlung sowohl wie in allen Arten des Übens.

Und so sind wir mitten in der spirituellen Welt des Atems angekommen

spirare - spiritus - Atem – Geist

Wenn der Atem uns in diese Schicht unseres Wesens führt, können und brauchen wir nicht mehr über ihn sprechen.

Ich danke Ihnen.