

## Der Atem - das Leben

Der erste Atemzug, eigenständiges Leben beginnt. - Der letzte Atemzug, die Seele verlässt den Körper. Die Spanne dazwischen ist unser gelebtes Leben, gebunden an den Atem. Es ist eine bekannte Tatsache: Ohne zu essen kann man ziemlich lange leben, auch ohne zu trinken eine geraume Zeit, aber ohne zu atmen nur sehr, sehr kurze Zeit. Die Inder sagen: Jedem Menschen sind nur so und so viele Atemzüge im Leben zubemessen. Es liegt an jedem einzelnen, wie er damit umgeht, ob er sie schnell vergeudet oder sie achtsam und gelöst/gelassen in sich bewegt. Das heißt: es geht nicht nur darum, eben zu atmen, sondern sich seines Atems bewusst zu werden und gut mit ihm umzugehen. Dadurch entsteht die Qualität des Atems.

Das Kind, wenn es kommt, ist in aller Regel ungestört; der Atem vollzieht sich physiologisch - vegetativ, jedoch unbewusst. Noch hat die Erde mit ihrem Griff das Kind nicht gestört. Sehr früh jedoch bringt das Leben seine Verletzungen, seelischer wie körperlicher Natur - und gerade in diesem ganz jungen Wesen wirken sich solche Verletzungen besonders gravierend aus. Die Lunge ist ein wesentliches Kontaktorgan zur Welt, die Antwort im Weltkontakt gibt der Atem, im Guten wie im Bösen. Im Guten - in der Liebe, Wärme, Umsorgtheit, in der ungestörten Atmosphäre kann der Atem leicht schwingen. Im Bösen - im Streit, im Lärm, in konfliktgeladener Atmosphäre wird das Kind sich zurückziehen in sein Inneres und der Atem wird kleiner, weniger schwingend, ängstlich, stockend, traurig.

Und das ist nicht nur so beim Kind. Hier jedoch ist schon der Ansatz zur Krankheit. Je nachdem, welchen Erfahrungen der heranwachsende Mensch ausgesetzt ist, kann sich diese Tendenz verstärken oder allmählich ablösen, zur Öffnung ins Leben hinein, zum Vertrauen.

Wir sehen, wie sofort und unwiderruflich der Atem mit dem Empfindungswesen des Menschen verbunden ist und die beiden aufeinander einwirken:

die Empfindung auf den Atem - der Atem auf die Empfindung.

Wir sind also in der Betrachtung des Atems immer sofort in der Betrachtung des ganzen Menschen.

„Sage mir, wie du atmest und ich sage dir, wie/wer du bist“. Da ist viel Wahres dran. Und wenn Sie bei Ihren Patienten darauf schauen, werden Sie das auch sehen können.

Der Atem als Diagnostikum ist untrüglich. Wir können nicht lügen im Atem. Der Therapeut oder Atemlehrer, der sich mit der Atemdynamik und Atemaussage vertraut gemacht hat, ist in der Lage, Atemformen zu erkennen und einzuschätzen. Das ist allerdings nur möglich durch die eigene, lebendige Übung. Woher sonst sollte die Empfindung für den Atem eines anderen kommen? Das geht nicht vom Kopf her, vom Studium aus Büchern, es geht nur aus der eigenen Erfahrung. Dass dazu dann auch die Reflektion und Wissen kommt, versteht sich von selbst.

*Doch das Erste ist das Wissen aus der Erfahrung.*

Aus dem eigenen Erleben weiß der Lehrer oder Therapeut, wenn er sich mit dem Atem eines Menschen verbindet, dass er sich mit dem ganzen Menschen verbindet, auf allen Ebenen, der körperlichen, der seelischen und der geistigen Ebene. Hier wird auch die *Verantwortung* deutlich, die ein solcher Zugang zu Patienten oder Atemschülern auferlegt.

Der Atem ist also ein sehr empfindsames und mächtiges Instrument in uns. Aus diesem Wissen erwächst ein achtsamer, achtungsvoller, gewährender, in der begleitenden Führung klarer Umgang, sowohl in der *Atembehandlung* wie in der Anleitung zur *Übung im Atem*.

Sie werden verstehen, dass dieser beschriebene Zugang zum Atem des Menschen nicht ganz schnell zu erarbeiten ist. Ist es ja ein *Weg*, der gegangen sein will. Ein Weg, auf dem die eigene innere Welt sich auftut, viel im Unbewussten Abgelegtes von der Welle des Atems empor geholt wird und angeschaut und verarbeitet und verwandelt werden will und muss. Und dazu kommt die Arbeit am Körper, der wieder ein *Instrument* des Atems werden soll, in dem die Seele schwingen und sich ausdrücken kann. Wenn der Atem wieder in seinem eigenen Rhythmus und in seiner Kraft ist, finden Körper und Seele in einem gesunden Leib zueinander.

Sie als Heilpraktiker können sich selbst sehr wohl ausdenken, wie weit gefächert das Indikationsgebiet für die Arbeit am Atem des Patienten ist.

Für uns Atemtherapeuten ist es allerdings das größte Geschenk, wenn ein Patient irgendwann zum Schüler wird, weil er, nachdem diese Therapie ihn überzeugt hat, den *Weg* weitergehen will, nicht nur zur Befreiung von bestimmten Symptomen, sondern weil er spürt, dass es ein *Weg* zu sich selbst ist.

Herta Richter, Atemhaus München