

De ervaarbare adem: een ademleer

I. Middendorf, Berlijn

Samenvatting. Dit artikel bestaat uit drie delen: een inleiding die een basisvisie over adem uitdrukt, een beschrijving van de ademervaring en een deel over de therapie die hierop gebaseerd is. Ten gevolge van het groeiende bewustzijn van de mensen in deze tijd realiseert men zich dat er een balans en een integratie zal moeten komen tussen lichaam, ziel en geest. Een drie-eenheid die tot uitdrukking kan komen in de 'ervaarbare' adem, in samenhang met het ervaren van de zintuigen en door concentratie op het ademhalingsproces. Tevens wordt het basisonderscheid belicht tussen het benaderen van het lichaam als voorwerp, als materieel gegeven, tegenover het lichaam als bron van zelfervaring. Verder wordt het belang van het feit dat de aandacht gericht en geconcentreerd kan worden besproken. De aandacht kan zo gericht worden dat het lichaam antwoord geeft, hetgeen resulteert in een ervaringsgerichte houding ten opzichte van het lijfelijk zelf; van waarnemend over het lichaam wordt men dan 'sturend' over het 'lichaam-ziel-geest' geheel. In het tweede gedeelte worden de verschillende 'ervaarbare' ademruimtes beschreven. Ingegaan wordt op de koppeling van de adem en het beleven van de omgeving, lichaamshouding en ademritme als beeld van levensruimte van een individu. Tenslotte wordt de ademtherapeutische behandeling beschreven, waarbij duidelijk wordt dat door de beschreven ademervaring nieuwe contactmogelijkheden ontstaan met de wereld en onze medemens.

ATEM, du unsichtbares Gedicht!
Immerfort um das eigne
Sein rein eingetauschter Weltraum, Gegengewicht,
in dem ich mich rhythmisch ereigne.

Enzige Welle, deren
allmähliches Meer ich bin;
sparsamstes du von allen möglichen Meeren, –
Raumgewinn.

Wieviele von diesen Stellen der Räume waren schon
innen in mir. Manche Winde
sind wie ein Sohn.

Erkennst du mich, Luft, du, voll noch einst meiniger Orte?
 Du, einmal glatte Rinde,
 Rundung und Blatt meiner Worte.

R.M. Rilke

Der Atem ist eine große Kraft in uns, und gemäß seiner Bedeutung haben wir lange Zeit gebraucht, uns und unseren Körper so weit zu entwickeln, daß wir heute des Atmens innwerden und seine endlosen Möglichkeiten zu erkennen vermögen. Ich spreche hier für das Abendland, denn in der östlichen Welt war der Atem schon vor vier Jahrtausenden ein Lebenselixier und im alten Ägypten wurden die Pharaonen durch Atem geheilt. Die Menschen Europas begannen sich am Ende des 19. und seit Anfang des 20. Jahrhunderts für den Körper zu interessieren. Sie turnten, trieben Gymnastik und Sport, tanzten und erfuhren mehr und mehr, wie wichtig es wurde, sich körperlich zu bewegen, dadurch ihr Leben gesünder zu gestalten und sich außerdem ganzheitlich besser zu entwickeln. Auch die Naturwissenschaft erforschte den menschlichen Körper intensiv und schier lückenlos. Die bewunderungswürdige Wissenschaft jedoch betrachtet, schaut an, mißt und beobachtet, während nur *dasjenige* für unser Leben *bewirkend* wird, was der Mensch auch durch weitere Komponenten seines Daseins erlebt und *erfährt*. So finden wir heute gemäß dem menschlichen Sosein *viele* verschiedene Wege mit Körper, Seele und Geist gleichermaßen wachsam und achtsam umzugehen. Das wachsende *Bewußtsein* richtet sich insbesondere auf das Körperliche. Über Jahrtausende hin, die vom männlichen Geist geprägt wurden, erschien uns der Körper als Gegenstand, der uns in jeder Hinsicht zu dienen hatte. Er blieb uns weitgehend unbewußt. (Leider noch bis in unsere Zeit hinein – daran konnte auch die naturwissenschaftliche Forschung nichts ändern). Und erst seit einigen Jahrzehnten entdecken und erfahren wir, daß Körper, Seele und Geist einander bedingen und durchdringen, daß sie zum *Gleichgewicht* wachsen müssen und damit zu einer Einheit. Hier wandelt sich der Begriff Körper zum Ausdruck 'Leib'.

Unser Leib beginnt sich seiner selbst bewußt zu werden – ein wesentlicher, bedeutender Abschnitt im Werdegang des menschlichen Lebens. Wir erfahren die hohe Intelligenz, die von jeder Zelle repräsentiert wird. Wir erfahren die 'Stimme' des Leibes, die mit unserer Verstandestätigkeit nicht zu tun hat. Sie wurzelt im Ursprung des Leibes und ergänzt die eingefahrenen Gleise des Denkens. Wir erfahren den Leib, und zwar über die Empfindungsfähigkeit. Spüren und Empfinden, das gehört zu einem unserer Sinne, der uns im Alltag wenig bewußt wird: Der Tastsinn. Durch das sensible Nervensystem körperlich verankert, ist er ungeheuer vielfältig und ebenso umfangreich, wie die anderen vier Sinne: Sehen, Hören, Schmecken und Riechen. Wollen wir intensiv spüren und empfinden, kommt eine weitere, nunmehr seelische Komponente hinzu, das ist die Sammlung. Sammeln zu sich selbst – einmal ganz bei sich selbst sein heißt: Erfahren, was innen ist. Gefühle, Gedanken, Probleme, aber auch Ruhe, Frieden und Vertrauen. *Sammeln* wir uns zum eigenen *Leib*, wird unser Spürsinn, unsere Empfindungsfähigkeit bewußter. Gleichzeitig sind wir mit Seele und Geist verbunden. Diese Art von Sammlung bedeutet an-wesend zu sein – mein Wesen ist gesammelt in Seele, Geist und Leib.

Wir *sammeln* uns also und *empfinden* gleichzeitig und *erfahren* dadurch, daß wir *bewegt* werden – vom Atem. Atem dringt in uns ein und bewegt uns dort, *wohin* wir gesammelt sind. Sind wir im gesamten Körper gesammelt und empfinden, bewegt uns unser Atem ganzheitlich. Sind wir nur in einer Gegend unseres Leibes gesammelt, so bewegt uns unser Atem *dort* dominant. So erfahren wir unseren Atem: In Hingabe empfangen wir ihn, in Achtsamkeit entlassen wir ihn, um in Ruhe abzuwarten, bis er neu eindringt. Wir führen unseren Atem nicht. Wir lassen ihn kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt. Er bringt mir das mit, was ich bin und werde. Mein Eigenwille ist nicht gefragt. Ich unterordne mich meiner Eigenart und nehme dankbar entgegen, was er mir bringt. Ich kann meine unbewußten Kräfte zulassen und spüre bald den schöpferischen Grund des Ursprungs. Das Ursprüngliche, das heilt und jene Kräfte bringt, die meinem Willen nicht zugänglich sind. So empfangen, umfaßt der Erfahrbare Atem jedoch auch das Bewußte unseres Daseins. Hier können wir heiter werden und froh, wenn wir durch unseren zugelassenen Atem *durchlässig* geworden sind und wir wohlgespannt unseren Alltag erleben können.

An dieser Stelle möchte ich zwei andere Atemweisen beleuchten denen wir immer begegnen. So werde ich oft gefragt, wieso geben Sie Atemunterricht? Atmet nich jeder Mensch von Natur aus? ‘Gewiß’, sage ich dann, ‘Wir alle atmen von Natur aus’. Gemeint ist die unbewußte Atemfunktion, die jeden von uns am Leben erhält. Auch jetzt in dieser Minute atmet jeder auf seine Weise, die er braucht, um seine Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten. Die unbewußte Atemfunktion nährt, heilt und hilft uns immer – aber unbewußt. Sie ist, wie unser ganzheitliches Dasein – allen Einflüssen von innen und außen ausgesetzt. Sind wir zum Beispiel traurig und bekümmert, fühlen wir uns eingeeengt und ‘können kaum noch atmen’. Unser Rhythmus, unser Atemrhythmus is dann gestört und unsere Lebenskräfte sind geschwächt. Da die Atemfunktion unbewußt ist, können wir sie nicht zu unserer Hilfe einsetzen. Läßt sich die Störung nich beheben und währt über Jahre hinweg, verliert der unbewußte Atem seine Wandlungsfähigkeit und verfestigt sich zu Fehlformen, die vielfältigen Krankheiten den Weg bereiten.

Und nun die dritte Atemweise. Sie wird vom Willen regiert und ist zielgerichtet. Wir sind dabei wach und aufmerksam aus der Distanz des betrachtenden Denkens. Hier üben wir auf diese Weise nach festgesetzten Regeln und suchen unser bewußtes Dasein zu bereichern. Alle festgeformten Atemübungen suchen ein Ziel und einen Zweck. Sei es zum Aufbau der Gesundheit, sei es ein vorgeschriebener Weg zur Vergeistigung. Sie entstammen dem suchenden Denken. Der übende Mensch möchte mehr aus sich machen. Das ist der Weg einer Richtung und des Werdens. Hier gibt es auch den Unterschied zwischen richtig und falsch – im Gegensatz zum Erfahrbaren Atem, der immer in das So – Sein eingebettet ist.

So können wir sagen, der willentliche Atem ist *verstandesbewußt*. Der unbewußte Atem ist *lebenstragend*, aber eben unbewußt. Der Erfahrbare Atem *umgreift* unser unbewußtes und bewußtes Dasein. In Hingabe und Achtsamkeit erforschen wir seine Gesetze. Wir erfahren das Weit und Schmal der Atembewegung als Raum. Spüren wir doch deutlich, daß der eindringende Atem unsere

Körperwände *weit* werden läßt, die im Ausatmen wieder zusammenschwingen in die Ausgangslage.

Da gibt es den unteren Raum. Er umfaßt Becken und Beine. Und seine Kraft aus dem Atem erweist sich als tragend, antreibend und vital. Symbolisch gesehen ist er wie die Erde – die Erde für uns. Wir gewinnen viel tragende Kraft aus ihm. Wenn wir im Alltag um uns blicken, sehen wir Menschen, die ihre Lasten, die inneren und die äußeren, mit dem Brustkorb und den Schultern tragen. Sie wirken hochgezogen und ihre Beine wirken unlebendig und unbewußt. Sie können sich nicht mehr einlassen auf die untere Kraft, die ihnen eigentlich blutvolles Leben, Wärme und Vitalität schenkt, die nicht entbehrt werden kann, wenn wir uns zur Person entfalten. Wir können uns ruhig, sicher und im Dasein *verwurzelt* fühlen, wenn unsere Atembewegung den unteren Raum mit Kraft füllt, die im Ausatem nach oben steigt und die oberen Leibräume trägt. Sie bietet ein fundiertes Gewicht gegen allzu hektisches Tun. Im unteren Raum können wir uns aufgehoben fühlen. Denn wir spüren, daß uns die Erde trägt und wir uns auf ihr niederlassen können.

So bildet der untere Raum die Basis für den mittleren Raum. Er entsteht etwa zwischen Nabelhöhe und 6. Rippenring und sein wichtigster leiblicher Bestandteil ist das Zwerchfell. Zwerch ist ein Ausdruck aus dem Mittelhochdeutschen und meint 'zwischen'. Das Zwerchfell ist ein schwingendes Segel zwischen dem unteren und dem oberen Leibbereich. Wie umfangreich ist seine Bedeutung – wie wichtig, daß es wirklich zu einem schwingenden Segel wird! Wie wichtig auch, daß wir seine Tätigkeit kennen und pflegen, um uns gesund und entwicklungsfähig aufzubauen. Symbolisch gesehen erscheint hier der Mensch in seinem persönlichen Werden. Die Kraft, die die Atembewegung im mittleren Raum weckt, unterscheidet sich stark von der Kraft des unteren Raumes. Sie bewegt sich horizontal in die Außenwelt und verdichtet sich im Zurückschwingen zu einem *Zentrum* zwischen Nabel und Brustbein, das wir *Mitte* nennen.

Über dem mittleren Raum und der Mitte entfaltet sich der obere Raum. Er gleicht dem Wipfel eines Baumes, der von Wurzel und Stamm getragen wird. So kann zum Ausdruck kommen, was der atmende Mensch in sich bewegt hat. Das Schöpferische, das aus der Tiefe quillt, wird hier gestaltet. Liegen doch hier unsere fünf Sinne und die kompakte Intelligenz des Gehirns. Der obere Raum umfaßt den Schultergürtel. Arme, Hals und Kopf und damit ist noch einmal gesagt, wie wichtig es ist, Schultern und Arme von unten her tragen zu lassen. Die bewegende Kraft des Atems meint hier das Seelische und Geistige, das sich in jeder Äußerung darlegt.

Gewiß trennen wir diese drei genannten Räume nicht, sondern wir unterscheiden sie nur, wenn sie ihre Kräfte ausdrücken. Sie bilden zusammen unseren Innenraum, den wir atmend spüren können. Hier sei auch der Außenraum erwähnt, der uns allseitig umgibt und nicht weniger Einfluß auf unser Dasein hat als der Innenraum. Diese fünf Räume können wir atmend erfahren. Dabei steht das Dehnen an erster Stelle. Wir dehnen die Gliedmaßen und alle Körperwände und erhalten dabei immer den Einatem. Natürlich achten wir dabei auch auf das Ausatmen, aber wenn wir entdecken, daß, wenn wir uns dehnen, sich immer der Einatem einstellt, haben wir ein natürliches Gesetz des Atmens entdeckt. Wenn Sie jetzt Ihre Lektüre unterbrechen und sich kräftig mit dem gesamten Körper dehnen, können Sie das eben Gesagte prüfen!

So wird der Leib atmend durchlässig, bis sich in den *Bewegungen aus dem Atem* Seele, Geist und Leib als Ganzes ausdrücken können. Der Übende wird vom Atem gleichsam in die Bewegung getragen – es kommt alles von selbst und wirkt wie eine eigene Sprache. Alle Zustände des Lebens drücken sich darin aus, antworten auf dringliche Fragen, lassen Neues erkennen: Kurz, sie sind schöpferisch. Wir sind angeschlossen an unseren unbewußten und bewußten Daseinsgrund. Die *Bewegungen aus dem Atem* sind das *Eigentliche* des Erfahrbaren Atems, und wenn sie allmählich in die verfestigten Gewohnheiten des Alltags eindringen, beginnen Freiheit und Freude.

Das steht dem ‘alten Denken’ entgegen, das in unserem Leib und allen Erscheinungsformen nur das Gegenständliche sieht. Gegenstände kann man willentlich benutzen, darüber verfügen, sie verändern – wir suchen im Gegenstand nicht mehr das Lebendige, vergessen es – vielleicht stört es uns sogar?

Wir sind der Materie verhaftet – durch unseren zielgerichteten Verstand. Durch ihn haben wir die verbindenden Kräfte, die Gleichgewicht schaffen, verloren. Leben wir doch in einer Welt der Gegensätze und sind darin eingespannt – eine Lebensspannung, auf die wir nicht verzichten können, die unser Leben ausmacht.

Zum Beispiel: Wir kennen den Tag – wir kennen die Nacht. Das Harte und das Weiche, das Helle und das Dunkle, das Männliche und das Weibliche. Den letzten Gegensatz möchte ich herausgreifen: Unsere männlich betonte Welt hat Großartiges vollbracht. Jetzt aber ist es notwendig geworden, daß das Weibliche erscheint, daß es gesehen und gefördert wird, sozial ebenso wie aus dem schöpferischen Inneren. Das Weibliche ist hohe Intelligenz. Es äußert sich als inhaltsreiche Kraft, als Substanz. Wir können das auch in einer *bestimmten Weise zu atmen erleben*. Das Bisherige wird dadurch reicher gemacht – nicht zerstört.

Ich möchte Ihnen von dieser Weise zu atmen erzählen. Wir wenden uns an unsere Körperhöhlen; zum Beispiel Achselhöhlen, Handhöhlen, Augenhöhlen, die Mundhöhle, Leistenhöhlen, Kniekehlnhöhlen, Fußhöhlen. Es gibt sehr viele Höhlen in unserem Leib – ich kan gar nicht alle aufzählen. Nun setzen wir die lebendigen Handhöhlen dicht vor die Leibhöhlungen – nehmen wir uns die Rückenöhle zum Beispiel – und atmen in der bekannten Weise: Weit und schmal. Da bildet sich bald eine warme Kraft, die wir nur mit Substanz bezeichnen können. Sie ist Kraft, die sich sammelt – und schließlich nach außen drängt. Sie zeigt sich deutlich in einer gerichteten Bewegung. Wir finden, daß die Substanzkraft weiblich ist. Die gerichtete Bewegung dagegen ist Linie und damit männlich. Diese Grundkräfte des Lebens sind gleichgewichtig und bedingen einander. Wenn wir dessen inne werden, machen wir tiefgehende, bedeutende Erfahrungen. China hat die Doppelkraft unseres menschlichen Daseins mit Yin und Yang bezeichnet. Das Gegensätzliche strebt nach Gleichgewicht, nach Ausgewogenheit. Lange schon wächst ein neues Welt- und Menschenbild in der Stille. Das neue Leibbewußtsein drängt zu verbinden, nicht mehr zu trennen, was ja Einheit ist: Natur und Geist, Natur und Mensch, Erde und alles, was sie hervorbringt. Die unfaßbare Vielfalt unseres Lebens – wir müssen lernen, sie zu *unterscheiden* – nicht zu *trennen*.

Haben wir unseren Leib und unsere drei Atemräume kennengelernt und wahrgenommen, spüren wir, daß sich unsere Haltung verändert hat. Haltung ist

nicht allein die Sache des Skeletts und der Muskulatur. Sie tritt am meisten in Erscheinung, wenn sie lebendig ist. Damit ist gemeint, daß die *schwingende Kraft der Atembewegung* den *wesentlichen* Teil der *Aufrichtung* mitbewirkt. Wenn es mir gelingt, mich für die Atembewegung durchlässig zu machen, entsteht eine Kraft – Atemkraft –, die uns jeden Augenblick aufrecht erhält. Sie richtet uns auf und belebt uns neu. ‘Haltung’ umschließt ja auch das *seelische* Leben, die *geistigen* Einflüsse und eben unseren *Leib*, den sie immer wieder ins neue Gleichgewicht bringt. Haben wir eine gute Haltung, erscheinen wir als einer, der steht oder einer, der sitzt oder einer, der geht.

Wir *erscheinen* in unserem Leib. Wir haben das Instrument, auf dem unser Atem spielen kann. Unser Atem macht dieses Instrument durchlässig, das heißt, er löst die verkrampften Muskelgegenden und spannt die erschlafften neu. Wir gewinnen einen wohlgespannten (eutonischen) Leib, dessen vielfältiges kompliziertes Gefüge aller Lebensfunktionen einer stabilen Gesundheit und einer ganzheitlichen Harmonie entgegenwachsen kann.

Lassen wir uns zusammensinken, gehen schlampig und stehen verbogen, sind wir *unterspannt* und *hemmen* unsere Körperfunktionen. Geschieht das jahrzehntelang, ist es einleuchtend, daß daraus vielfältige Krankheiten entstehen können. Richten wir uns jedoch auf und lassen den Atem als ganzheitliche bewegende Schwingungen durch, sind wir nicht nur in kurzer Zeit ‘gehobener’ Stimmung, sondern wir schaffen uns neue Lebenskräfte.

An dieser Stelle sei besonders unserer Wirbelsäule gedacht. Sie ist ja unser schwingender Stab, der uns im wesentlichen aufrecht erhält. Sie ist bis heute leider fast allen Menschen unbewußt. Das führt dazu, daß sie so gut wie gar nicht beachtet wird. Überlastet, mißbraucht in jeder Weise, falsch eingesetzt und unbeachtet wird sie schließlich schmerzhaft und bringt die überaus zahlreichen Erkrankungen zutage, die oft durch verschobene Wirbel eingeleitet worden sind.

Die Basis der Wirbelsäule ist zunächst Kreuzbein und Becken, aber darüber hinaus die tiefe Gründung der Beine und der Füße im Boden. Hier schon, unter den Fußsohlen, *entscheidet* sich eigentlich das *Schicksal* der *Wirbelsäule*: Kann sie trotz der Lasten, die sie tragen muß, federn und schwingen, oder muß sie sich krampfhaft verfestigen, weil das Körpergewicht zu stark auf den Fersen liegt? Die 24 schwingenden oder federnden Wirbel sind ja abgepolstert durch sogenannte Zwischenwirbelscheiben, die aus Knorpel bestehen und jeweils in ihrer Mitte einen weichen Gallertkern besitzen. So kann die Wirbelsäule Stoß und Druck von oben und unten und von allen Seiten abfangen, sofern sie in das Gleichgewicht des gesamten Körpers eingebettet ist. Wir erreichen das sofort, wenn wir uns mit unserem Gewicht auf die Großzehballen begeben und dadurch die Fersen sowie alle Gelenke erleichtern. Vermögen wir dann noch zu empfinden, wie die Wirbelsäule, ja der ganze Leib zum Scheitel hin in die Höhe wachsen kann und vermögen wir daraus einen alltäglichen Zustand zu machen, so haben wir Grundlegendes für den großartigen Bau unserer Wirbelsäule getan und umgehen viele Schwierigkeiten.

Das Wunderbare ist, daß wir jederzeit mit der Pflege unserer Wirbelsäule beginnen können. Kleinere Wirbelverschiebungen, zu starke Wölbungen der Brustwirbelsäule oder zu starke Höhlungen der Lendenwirbelsäule, wie auch Rückenschwächen jeder Art können allein dadurch verändert werden, daß wir

unser Körpergewicht *naturgemäß* und damit *gleichgewichtig verlagern*. Auch hier können wir unseren Atem hilfreich erfahren. Stehen wir nämlich wirklich auf unseren Großzehenballen und bauen unser gesamtes Körpergewicht darüber auf, so durchschwingt uns unsere Atembewegung von Kopf bis Fuß in angenehmster Weise – verlagern wir jedoch unser Gewicht auf die Fersen, müssen wir die Knie festigen, damit wir nicht nach hinten umkippen, der Rücken versteift sich total, und unser Atem bleibt in den nicht kontrahierten Gegenden hängen – das sind der Brustkorb im Gebiet des Brustbeins und ein Stück der Bauchdecke.

Haltung ist *Gleichgewicht* zwischen Geistigem, Seelischem und Körperlichem, zwischen Skelett, Organen, Muskulatur und sämtlichen Kreisläufen. Haltung ist Gleichgewicht, das wir als Leichtigkeit und Mittenkraft erfahren.

Das gilt auch für den Rhythmus im Atmen. Das Atmen als rhythmisches Geschehen erscheint in jedem Menschen individuell.

Wenn wir einatmen, können wir darin eine aufschwingende Kraft erfahren, die sich im Ausatmen entsprechend äußert. In der Ruhe nach dem Ausatmen können wir uns hingegen und geborgen fühlen, bis sich der neue Einatem von selbst wie eine Wiedergeburt meldet. Das kann dann ein sanfter deutlicher Impuls sein!

Sind wir im Ein- und Aus-Atmen sowie in der Ruhe nach dem Ausatmen, die wir ja Pause nennen, ausgewogen, so entsteht allmählich eine hohe Qualität in unserem Atem. Die allzu vielfältigen Eindrücke von innen und außen aber sorgen dafür, daß dem Atmenden manches zur Ausgewogenheit fehlt. So kann ein Einatem zu flach, ein Ausatem zu lang, eine Atempause zu kurz sein. Unser Atemrhythmus zeigt sich äußerst vielfältig, da er wie gesagt, individuell abläuft und entsprechend störrisch ist.

Atemrhythmus ist immer Lebensrhythmus. Ein Mensch kann in einen zu schnellen oder auch in einen zu langsamen Rhythmus geraten, der sich dann in allen seinen Lebensäußerungen darstellt und sicher nicht dazu beiträgt, ihn glücklicher zu machen. Mein *Atemrhythmus* ist mein Lebensfundament!

Atem wirkt aber nicht nur im mir selbst, indem er mich frisch macht, heilt, mir mehr Lebenssin gibt und meine Probleme lösen hilft. Innerhalb des Übens am Atem können wir auch mit einem oder mehreren Partnern arbeiten. Hier wandeln sich alltäglich unbewußte Seinsweisen in der atmenden Zuwendung. Wie oft sprechen Menschen während oder nach einem gemeinsamen Atmen *davon*, daß sie Schmerzen hatten, bedrückt, problembeladen, aufgebracht und zornig oder traurig waren.

So lautete die Aussage einer Kursteilnehmerin: 'Schon als ich mich sammelte, fühlte ich mich leichter; und als ich mich ganz auf meinen Atem einließ und mich meiner Partnerin zuwandte, kamen neue Gedanken und Einfälle. Ich war nicht mehr ängstlich und beklommen. Ich wurde sehr ruhig und sicher. Das gelingt aber nur, wenn ich mich wirklich dem Atem überlasse'.

'Sich dem Atem überlassen', wird auch während einer *Atembehandlung* bedeutungsvoll. Wollen wir doch einen inneren Blick auf eine solche Behandlung tun: Lena liegt in ihrer Kleidung auf einer Couch – ich als behandelnde Partnerin sitze neben ihr. Wie sie es auch in der Arbeit an sich selbst tut, sammelt sie wieder, aber diesmal unter meinen Händen. Hier entsteht auch, was sie aus ihrer ei-

genen Übung schon kennt. Sie spürt und erfährt ihre Atembewegung unter meinen Händen. Ich wiederum lege meine Hände gesammelt und achtsam auf eine ihrer Leibgegenden. Mein Hände spüren und schauen, hören und sprechen mit dem Atem Lenas. Ich nehme diesen Atem wahr und hüte mich, ihn zu führen, zu leiten oder gar zu befehlen. Ich will keine Macht ausüben, weder über Lena, noch über ihren Atem. Ich warte und bin offen für das, was sie in ihren Atembewegungen freigibt. Ich spüre mich ganz und gar ein in den Rhythmus Lenas – in ihren Atemrhythmus. So ergibt sich durch unser Tun ein 'Gespräch', in dem sich Lena mehr und mehr erfahren kann. Die weiche Kraft ihres Atems durchdringt sie und löst, wo sie sich festhält oder strafft, wo sie erschlafft ist. Meine Hände meinen Lena in ihrem ganzen Bestand, in ihrem leiblichen, seelischen und geistigen So-Sein. Lena läßt ihren Atem walten. Hingebend und achtsam läßt sie sich ein in das, was ihren Atem ändert, wandelt, stabilisiert und verdichtet. Sie spürt, wie sie seelisch und geistig auf den Leib einwirken kann; und wiederum, wie ihr Leibliches ihre geist-seelischen Tiefen beeindruckt. Wenn Leib-Seele-Geist eins sind und einander durchdringen, entsteht unser atmendes Leben oder lebendiger Atem. Es entsteht uns das Heilende aus dem Urgrund unseres Seins. Hier entsteht Mitte, die alles, was wir sind, verbindet und es entsteht der Atem, der uns wandelt. So ent-wickelt uns der Atem aus dem tiefen Inneren. So kommt der *heile Atem, der heilende aus uns selbst*, bei jedem von uns ganz individuell. Er löst ab, was festhält und einengt. Seine Kraft durchdringt das Erstarrte oder Erschlaffte und Krankheitssymptome werden auf ihren Ursprung zurückgeführt oder gehen – vielleicht – ganz verloren. Wir lösen atmend ab, was uns hemmt, uns ganzheitlich zu entfalten. Wir können es im Herbstwald sehen: Wenn sie ein Blatt vom Zweig löst, sehen wir dort, wo es gesessen hat, schon die neue grüne Knospe oder eine saftig grüne Stelle, deren Kraft treibt das Blatt hinaus und bringt es zur Ablösung.

Kehren wir zurück zur Behandlung für Lena. Sie spricht jetzt: 'Wenn ich meinen Atem besser zulasse, bringt er mir eine ganz neue Freude. Als ich mich vorher unter Ihren Händen sammelte, hatte ich mich in den Rückenmuskeln, die Sie berührten, sehr festgehalten. Ich fühle mich dort isoliert und abgespalten. Seit ich aber meinen Atem besser in die Flanken strömen ließ, fühlte ich mich plötzlich ganz froh und angeregt. Manchmal empfinde ich meinen Leib als eine ganze Welt, die ich vielfältig unterscheiden kann. Wenn ich atme, kann ich alles verbinden. Nur wenn ich Einzelnes heraustrenne aus dem, was ich bin, strömt mein Atem nicht. Deshalb sage ich mir gerne, ich bin mein Körper, ich habe ihn nicht nur. Wenn ich spüre, daß ich mein Körper bin, spüre ich mich vom Atem durchdrungen, erhoben, angeregt. Natürlich auch erfrischt.'

Wir arbeiten schweigend weiter. Lena leidet darunter, daß Oberschenkel und Oberarme, aber auch die Bauchdecke und die Flanken stark gestaut sind bis in das Gebiet der Schulterblätter hinein. Die Gegend um das Kreuzbein herum und der gesamte Rücken sind unterspannt und wirken kraftlos. Ich arbeite am Rücken, in der Nähe des 12. Brustwirbels, und spüre wieder die gute Kraft Lenas in ihrem inneren Atem. Lena war von je her ein äußerst sensibler Mensch und mußte sich ihr Leben lang viel mehr anpassen, als gut für sie war. So verlor sie in ihren 55 Jahren mehr und mehr von der Spannkraft, die sie besser von Welt und Mensch hätte abgrenzen können. Auch der Kreislauf ist gestört, und sie ist froh,

schon so viel von ihrem Atem kennengelernt zu haben, daß sie sich üben und auch selber helfen kann. Es ist ein feiner, aber sehr klarer und kraftvoller Atem, der sich in unserer Arbeit entwickelt hat. Zuerst haben wir Kreuzbein und Beine zum Empfinden, Bewegen und Atmen gebracht, und Lena spürte immer wieder neu, wie sich früher Erlebtes meldete und auch die heutigen Konflikte auftauchten. Wach und hingebungsvoll nahm Lena ihren Atem wahr. Mehr und mehr wurde er ihr Leitseil, sich selbst zu entdecken und ihre leiblichen Schwierigkeiten in die Hand zu bekommen.

Ich sinne dieser Behandlung nach. Sobald wir mit Leib und Seele erfahren, ergänzt sich unser Leben. Leben erschöpft sich nicht in Denkvorgängen. Leben zu sein, heißt seine Erscheinungen nicht betrachten, sondern erfahren und erleben. Geben wir uns den selbsttätigen Gesetzen des Atmens hin, öffnen sich Gründe des Unbewußten, die uns erweiterte Sicht und schöpferische Kraft zugänglich machen. Wenn eine Atmender seinen Atem erfahren hat, ist seine Welt rund geworden. Zugleich ist er angekommen. Im unendlichen Spiel der Wandlungen innerhalb von Leib, Seele, Geist, in denen er sich immer wieder neu erkennen kann, wächst Menschliches und Göttliches einander zu, wird aus Vielfalt Einheit, die immer Vielfalt in sich trägt.

Das Sanfte dringt durch Holz und Stein, sagt der Japaner. Ist unser Atem nicht auch 'das Sanfte', das dennoch die Kraft hat, alles zu durchdringen? Ist er nicht die sanfte Kraft, die mich mit allem verbindet, mit mir selbst, mit dem Irdischen und dem Kosmischen? Vertrauen wir also unserem Atem, der uns gesund erhält, uns heilt und uns selbständig macht. Empfangen wir ihn im Einatmen in Liebe und Dankbarkeit, und geben ihn im Ausatmen verantwortungsvoll zurück.

Te raadplegen literatuur

- Aurobinde, S. *Die Synthese der Yoga*. Gladenbach: Hinder und Dulman, 1976.
- Bohm, W. *Chakras: Lebenskräfte und Bewußtseinszentren im Menschen*. Weilheim/Obb.: Otto Wilhelm Barth Verlag, 1966.
- Capra, F. *Der kosmischen Reigen. Physik und östliche Mystik – ein zeitgemäßes Weltbild*. München: Otto Wilhelm Barth Verlag, 1977.
- Capra, F., Grof, S., Maslow, A. & Tart, Ch. Eine Einführung in die Psychologie des neuen Bewußtseins. In: R.N. Walsh & F. Vaughan (red.) *Psychologie in der Wende. Grundlagen, Methoden und Ziele der Transpersonalen Psychologie*. München: Scherz-Verlag, 1985.
- Dürckheim, K. Graf. *Hara: Die Erdmitte des Menschen*. Weilheim/Obb.: Otto Wilhelm Barth Verlag, 1973.
- Fromm, E. *Haben oder Sein: Die seelichen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*. Stuttgart: Deutsche Verlags Anstalt, 1976.
- Glaser, V. *Eutonie: Das Verhalten des menschlichen Wohlbefindens*. Heidelberg: Karl F. Haug Verlag, 1980.
- Jacobs, D. *Bewegungsbildung – Menschenbildung*. Kastellaun: Aloys Henn Verlag, 1978.
- Jung, C.G. *Psychologische Typen*. Olten/Freiburg: Walter Verlag, 1967.
- Kofler, L. *Die Kunst des Atmens*. Leipzig: Druck und Verlag von Brietkopf und Härtel, 1924.
- Leser-Lasario, B.M. *Lehrbuch der Original-Vokalgebärden-Atmung, bearbeitet und erweitert von Anne-marie Leser-Lasario*. Büdingen-Gettenbach: Lebensweiser Verlag, 1954.
- Middendorf, I. *Der erfahrbare Atem – Eine Atemlehre*. Paderborn: Junfermann, 1984.
- Mookerjee, A. *Tantra-Kunst, ihre Philosophie und Naturwissenschaft*. Basel: Baseler Druck und Verlagsanstalt, 1967.
- Palòs, S. *Atem und Meditation: Moderne Chinesische Atemtherapie*. München: Scherz Verlag, 1974.

Schlaffhorst, C. & Andersen, H. *Atmung und Stimme*. Wolfenbüttel: Moseler Verlag, 1928.

Schmitt, J.L. *Atemheilkunst*. München: H.G. Müller Verlag, 1956.

Stiefvater, E.W. & Stiefvater, I.R. *Chinesische Atemlehre und Gymnastik*. Ulm/Donau: Karl F. Haug Verlag, 1962.

Correspondentie-adres: Prof. I. Middendorf, Viktoria-Luise-Platz 9, 1000 Berlin 30, Deutschland.