

ATEM & FREIHEIT



Atem ist ein Ausdruck des Lebens und Spiegel unserer Seele, unserer Persönlichkeit, unserer jeweiligen Verfassung. Manchmal bleibt uns die Luft weg, geht uns die Puste aus, sind wir kurzatmig oder empfinden etwas als langatmig – diese Beispiele versinnbildlichen, wie sehr der Atem unterschiedliche Zustände verkörpert und abbildet. Schon allein der kleine Begriff AUFATMEN signalisiert den Zusammenhang von Atem und Freiheit.

Das Wort Atem stammt von dem Wort „Atman“ aus dem altindischen Sanskrit ab und heißt dort so viel wie „das in uns wirksame Göttliche“. Heute verstehen wir unter dem Wort „Atem“ die Luft, die jemand aus- und einatmet. Dabei umfasst die Atmung sehr viel mehr Vorgänge als das ‚Ein und Aus‘ des Atmens, die nur ein Teil der äußeren Atmung sind. Die Atmung ist Teil unseres Energiehaushalts und stellt uns in eine permanente Austauschbeziehung und Verbindung mit der uns umgebenden Welt. Hinzu kommt, dass unsere Geschichte und unsere Lebenserfahrung unseren eigenen, ganz persönlichen Atem- und Austauschrhythmus nachhaltig prägt und bestimmt. Darauf bewusst und gezielt Einfluss zu nehmen, kann buchstäblich neue Frei-Räume schaffen.

Bei allen Völkern unserer Erde finden wir Hinweise auf die Heilkraft des Atems und jede spirituelle Tradition hat spezifische Formen der Atemarbeit entwickelt. So war in China die Kunst, Krankheitszustände mittels Atemanwendungen zu behandeln, noch vor der Akupunktur bekannt. In Tibet und in Indien gehen die Wurzeln der meditativen Praktiken und der Yoga-Techniken auf Atemübungen zurück, die der Erhaltung und der Wiederherstellung der Gesundheit dienen. Mütter aller Zeiten und Kulturen haben mit ihrem Atem Verletzungen angehaucht oder angepustet. Vielfach wird der Atem nicht nur als Träger heilender Kräfte angesehen, sondern mit dem Leben selbst gleichgesetzt. So lesen wir in der biblischen Schöpfungsgeschichte, dass der Schöpfer einer aus Erde geformten Menschengestalt seinen Odem einblies und dadurch den Menschen zum Leben erweckte.

Die Intensivierung des Atmens, die Veränderung des Atemrhythmus ermöglicht uns, körperliche und seelisch-geistige Hindernisse zu erkunden und zu lösen. Unter einer bewusst verstärkten Atmung werden körperliche und seelische Spannungen deutlicher erfahrbar. Bewusstes Atmen vermag Erinnerungen an frühe Lebenserfahrungen zu reaktivieren und gewährt so einen Einblick in grundlegende eigene Haltungen zum Leben. Damit öffnet sich eine neue Erlebnis- und Sehweise; körperliche Spannungen, Ängste und Bedrohungen können Linderung erfahren, und es erschließen sich neue Möglichkeiten, mit Schwierigkeiten umzugehen und bisher gehemmte Potentiale zu verwirklichen. So kann bewusstes Atmen neue Freiheiten schaffen.

In den Prozessen treten häufig sehr ungewöhnliche Erfahrungen auf, die die Person des Einzelnen überschreiten und transpersonale oder auch spirituelle Kraft haben. Sie geben dem Erlebenden das Gefühl, mit dem Zentrum seines Seins in Kontakt zu treten. Solche Erlebnisse erlauben einen Einblick in Bewusstseinsdimensionen, die in der westlichen Welt überwiegend unbekannt sind.

Solche Erlebnisse sind sicherlich nicht nur bei bewusst verstärkter Atmung zugänglich, sondern auch auf anderen Wegen möglich. Das bewusste Atmen ermöglicht schlicht eine sehr intensive Form der Selbsterkundung, die in Lebensphasen wirksam werden kann, in denen es nicht primär um die Bewältigung aktueller Probleme geht, sondern eher um das Bedürfnis nach innerer Neuorientierung, nach innerer Tiefe, nach Sinn und Befreiung.