

elixier des lebens



Atmen ist das Tor zum Leben – wie schon die biblische Geschichte nahe legt, in der Gott Adam seinen Atem einhaucht. Atem ist der Wind der Existenz, der unserem Körper Leben einhaucht und uns durch kritische wie ekstatische Zeiten trägt. Mit unserem ersten Einatmen treten wir ins Leben ein und mit unserem letzten Ausatmen versinken wir wieder im Tod. Und zwischen dem Beginn und Ende unseres Körpers hängt aller Reichtum, alle Intensität unseres Lebens nur am seidenen Faden dieses simplen Aktes, den wir „Luftholen“ nennen. Egal was wir tun, im Sex, in unseren Bezie-

hungen, in Arbeit oder Erholung, Sport oder Meditation, in Vergnügen oder Schmerz, Liebe oder Hass, Trauer oder Glück, Angst oder Freude – überallhin folgt uns unser Atem wie ein Schatten. Wir können uns unseren Atem zum besten Freund oder schlimmsten Feind machen. Wir können ihn zum Tor zu allen Elixieren des Lebens machen – oder aber zu Leid, Niedergeschlagenheit und Tod. Es kommt lediglich darauf an, wie stark unsere Sehnsucht nach Freude ist.

von Anand Devapath

Der bekannte lateinamerikanische Sänger Ricky Martin antwortete auf die Frage der *Times of India*, ob seine Bühnenauftritte nicht etwas zu sexuell seien: „Was mich inspiriert, ist Stille, Aufrichtigkeit und meine Meditation. Das sind meine Quellen.“ Und weiter: „All dies Herumgeziere hängt mir zum Halse raus. Lasst uns leben! Weg mit den Tabus. Und lasst uns bitte schön anfangen zu atmen!“

Ja, das Atmen erschließt uns eine Welt jenseits von allen künstlich auferlegten Tabus und Moralvorstellungen und bringt uns wieder mit dem Strom des Lebens in Verbindung. In der *International Herald Tribune* stieß ich

auf einen ähnlichen Leckerbissen: „Zur Feier seines 91. Geburtstages lud Henry Youngman, der Meister der Würze, die in der Kürze liegt, auch Journalisten zu seiner Geburtstagsfeier mit Freunden und Familie. Es dauerte nicht lange, bis er seinem Ruf alle Ehre erwies. Auf die Frage: ‚Henry, wem verdanken Sie Ihre Langlebigkeit?‘, kam es wie aus der Pistole geschossen: ‚Dem Atmen!‘“

DIE MACHT DES ATMENS

Wir leben so, wie wir atmen und wie wir atmen, so leben wir auch. Der Atem ist unsere Nabelschnur zum Leben und bestimmt die Art und Weise, wie wir uns auf dieser Welt füh-

len. Ein Baby atmet in einem tief entspannten Rhythmus aus dem Bauch heraus und ist in der Welt daheim. Aber bald schon wird es voll gestopft mit allerlei Ansichten, Idealen und Verhaltensnormen, je nach Gesellschaft. Das macht ihm Angst und Verspannung, beschränkt die „Resonanz“ des Atems in seinem Innern. Nun verliert das Kind seine Wurzeln im Leben. Später wird es dann zum typischen „modernen Menschen“ – also einem, der geduckt, beladen, ängstlich und flach atmend lebt, ohne jeden Kontakt zur Existenz, zu anderen Menschen und sich selbst.

Obwohl uns schon längst nicht mehr bewusst ist, wie entscheidend unser Atmen ist, bewahrt die Sprache doch versteckte Fingerzeige auf seine Vorrangigkeit in den verschiedensten Aspekten – etwa in der Formulierung „atemberaubend!“, wenn wir etwas besonders Schönes sehen. Oder dass es uns in einer spannenden oder Schrecksituation „den Atem verschlägt“. Wenn wir erschöpft sind, „geht uns die Luft aus“ oder „ringen wir um Luft“. Manchmal ist es uns „hier zu eng zum Atmen“; oder Schwierigkeiten „drohen uns zu ersticken“. Überhaupt leben wir ja in einer „atemlosen Zeit“, getrieben von „stürmischen Veränderungen“. Oft genug „hängen wir hilflos in der Luft“ oder sind unsere Behauptungen „völlig aus der Luft gegriffen“. All diese Gemeinplätze sind uns geläufig, aber in ihrer Schlichtheit stecken wichtige Hinweise auf das Wesen des Atmens.

Das Atmen erinnert uns daran, dass wir Teil der Ganzheit der Existenz sind und mit der Welt um uns her aufs Engste verflochten sind. Wir alle atmen dieselbe Luft. Aber achten wir eigentlich je darauf, wie wir atmen? Wir können dankbar sein, dass unser Atmen vom Instinkt gesteuert wird; andernfalls könnten wir mal völlig vergessen zu atmen!

Leider nehmen wir unseren Atem herzlich wenig wahr und wissen nichts von den Möglichkeiten an Lebensbereicherungen, die mit bewusstem Atmen einher gehen würden. Das Atmen ist Inbegriff unserer Körperweisheit. Das Atmen hilft uns, uns veränderten Lebensumständen anzupassen und stellt Ausgewogenheit in unserem Leben her. Diese herrliche Erfindung der Natur steht überall zu Diensten – von Funktionsstörungen durch Stress über chronische Gesundheitsprobleme bis hin zu sportlichen Glanzleistungen und meditativen Praktiken. Aber in unserer kurzatmigen Sitzgesellschaft kommt dieses fantastische System gar nicht erst zur Entfaltung und ist dauernder Anspannung oder gefährlicher Unterforderung ausgesetzt.

DYNAMISCHE ATEMREGELUNG

Folgende Tatsache mag den Leser überraschen: dass sich nämlich im Akt des Atmens auf einmalige, biologisch und dynamische Art und Weise zwei Dimensionen kreuzen. Hier begegnet nämlich die Welt des Bewusstes der des Unbewussten. Daran liegt es, dass bewusstes, volles Atmen sich so tief greifend

auf das Gesamtbefinden des Körpers auswirkt und zugleich die Brücke zu einer bewussteren Lebensführung schlägt. Mir gefällt das Bild vom Atem als „Surfbrett“ zu höheren Bewusstseinsstufen: Bewusstes, tiefes Atmen kann uns von allen möglichen Spannungen befreien und uns die Erfahrung einer nie zuvor gekannten Harmonie und Entspannung bescheren.

Von einem Mystiker habe ich ein Mal folgende Worte gehört: „Der Atem ist die Brücke zwischen dem Körper, dem Geist, dem Herz und der Seele.“ Vier eng miteinander verwobene Aspekte unseres Lebens werden hier auf einen Streich erfasst: die physische, die mentale, die emotionale und die spirituelle Ebene. Darum sind wir in unserer Gesundheit, unserem Sexleben, unseren athletischen Leistungen, unseren Gefühlen und unserer Meditation gleichermaßen auf ein tiefes, natürliches Atmen angewiesen.

Der Atem ist die wichtigste Nahrung unseres Körpers; und ohne Atmung kann unser Gehirn nur wenige Minuten weiterleben. Der Atem beherrscht unsere Gefühle und unterhält den ständigen Verkehr mit der Welt um uns. Wir atmen etwas aus der Außenwelt ein und wir atmen etwas aus unserer Innenwelt aus. Dieser feine Balanceakt entscheidet über unser Wohlbefinden.

Atmen, Denken und Fühlen hängen eng zusammen. Unser Befinden bestimmt und beschränkt unser Atmen. Oder umgekehrt: Wenn wir unseren Atemrhythmus ändern, verändern sich Denken und Fühlen entsprechend. Der Atem vermag uns über die Schranken unseres chaotischen Denkens und Fühlens hinaus zu führen. Er ist es, der uns die Tür zu unserer Innenwelt entweder auf- oder zuschließt. Er kann uns helfen, Frieden, Erfüllung und Freude zu finden. Er kann uns aber auch in einem oberflächlichen, leeren Leben eingesperrt halten.

DAS WUNDER DES ATMENS

Wir im Westen tun immer so, als wäre das Atmen nichts weiter als ein biochemisches, physiologisches und rein anatomisches Phänomen. Um uns aber ein ganzes Bild machen zu können, müssen wir auch das Wissen des Ostens ums Atmen einbeziehen. Mir jedenfalls hat dies enorm geholfen, mein Verständnis und meine Erfahrungen mit Atemarbeit auszuweiten. Der Osten hat über Jahr-

hunderte hin Meditation praktiziert und dabei die „energetische Anatomie“ des Menschen erforscht – also statt der sichtbaren Körperstruktur die unsichtbaren Energiebahnen, die den Körper umfassen und speisen. Der Osten erkannte – wie nach ihm auch viele westliche Forscher – dass der Atem nicht nur Träger bestimmter, im Labor messbarer Gase ist, sondern auch eine unsichtbare Energie mit sich führt, die sich nicht messen sondern nur erfahren lässt. In der Yoga-Tradition Patanjalis heißt diese Energie „Prana“, in der chinesischen Heil-Lehre „Chi“ und in anderen spirituellen Traditionen wird sie als „ätherische Energie“ bezeichnet.

Durch die einschlägige Literatur geistert die Geschichte von dem Leistungssportler – fit wie ein Turnschuh –, der in einem Experiment zur Erforschung kindlicher Energiereserven die Aufgabe hat, sämtliche Bewegungen und Ausdrucksformen eines kleinen Jungen nachzuahmen. Lange bevor der Tag vorbei war, lag der Athlet schon japsend am Boden, während das Kind noch fröhlich weiter herumturnte. Wir mögen uns fragen, wo diese gewaltigen Energiekapazitäten herrühren, über die so ein Kind verfügt – das doch keinerlei Fitnessstraining absolviert hat und dessen Körper noch nicht ein Mal voll ausgereift ist!



Bewusstes, tiefes Atmen kann uns von allen möglichen Spannungen befreien

Das Einzige, was das Kind von dem Athleten unterscheidet, ist der Umstand, dass es als Kind noch ganz natürlich in seinen entspannten Bauch hinein atmet, in dem sich das Prana ungehindert ansammeln kann. Diese kontinuierliche Energiespritze für das Hara – das Zentrum unmittelbar unterhalb

unseres Nabels, das den Mittelpunkt unserer Lebensenergie bildet – verleiht uns wahre Löwenkräfte und eine praktisch unbegrenzte Energie. Ganz mühelos und spielerisch verfügt das Kind so über größere Energiereserven als ein Kraftsportler. Seine Offenheit und Unschuld gestattet es ihm, ungehindert mit der uns umgebenden Energie in Kontakt zu sein, wie mit einer „kosmischen Tankstelle“. Es braucht keinerlei Training und muss nur seiner Natur folgen. In der taoistischen Tradition des frühen China verstand man diese Zusammenhänge – und wusste sie sich für eine ausgezeichnete Gesundheit und Langlebigkeit z.B. im Chi Gong zu Nutze zu machen.

Gautama Buddha macht dann aus dem Atmen in der Vipassana Meditation einen geschliffenen Diamanten. Von den Zeiten des Diamant-Sutras Buddhas bis hin zu den diamantenen Tagen mit dem Mystiker Osho hat die Atembeobachtung so unseren Geist von allen Verspanntheiten und fixen Ideen befreien und uns die beseligende Erfahrung der Meditation beschermen können. Bewusstes Atmen hat uns vom Körper weg zur Seele hin geleitet – man kann auch sagen: „Vom Sex zum Superbewusstsein“.

IN TIEFER EHRFURCHT VOR MUTTER ERDE

Wir müssen uns vor Augen führen, dass wir nur deshalb atmen können, weil auch Mutter Erde atmet. Wir nennen die Wälder, Bäume und Pflanzen auf unserem Planeten gern „die grüne Lunge“ oder „die Lunge der Erde“.

Tagsüber atmen sie Kohlendioxid ein und Sauerstoff aus; nachts kehrt sich der Vorgang wieder um. Das passt genau zu unserem Atem- und Lebensrhythmus – für unser Tagwerk brauchen wir mehr Sauerstoff, für die Nachtruhe dann weniger. Jedoch hat die zunehmende Luftverschmutzung, die Zerstörung der Wälder und die Entstehung der riesigen Betonwüsten unserer Großstädte den ursprünglichen Grünteppich unserer Erde ständig vermindert und tagtäglich fressen wir uns ein Stückchen weiter in dieses natürliche Atemsystem der Erde hinein. Unaufhörlich gerät damit unsere natürliche Versorgung mit Kohlendioxid und Sauerstoff immer mehr aus dem Gleichgewicht – zugunsten des Ersteren, das unser globales Ökosystem zerstört. Heute wissen wir, dass sich das Klima rapider als befürchtet verändert. Viele Wissenschaftler machen sich Sorgen, dass das Erdklima urplötzlich „kippen“ könnte – d.h. den Punkt erreicht, wo ein unscheinbarer Faktor eine ge-

Die zunehmende Luftverschmutzung zerstört das natürliche Atmungssystem der Erde



*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
Und dank ihm, wenn er dich wieder
entlässt.*

Goethe

waltige, nie gekannte Klimaveränderung auslöst, mit der kein Mensch dann mehr fertig werden wird.

Leider ist folgende Behauptung aus dem *Time Magazine* berechtigt: „Unwissentlich hat sich die Menschheit auf das gefährliche Experiment eingelassen, am Klima unserer Erde herumzubasteln. Jetzt aber, da uns aufgegangen ist, was wir da eigentlich tun, wäre es die reinste Idiotie, so weiter zu machen wie bisher.“ Wir sollten uns unserer Mutter Erde dankbar und erkenntlich erweisen und sie dabei unterstützen, ihr ökologisches Gleichgewicht wieder zu finden. Nicht nur unser eigenes inneres Gleichgewicht, sondern auch das ökologische Gleichgewicht hängt von der Qualität unserer Atmung ab. Machen wir uns ganz klar, dass wir unsere Außenwelt nur dann verbessern können, wenn wir zuerst unsere Innenwelt verändern. Sobald wir uns selber akzeptieren und lieben können, werden wir auch Mutter Erde lieben und sie entsprechend hegen und pflegen. Wenn unser eigener Atem lebendig und freudig strömt, wird es auch der Atem der Erde tun.

Die Liebe sollte wie das Atmen sein. Sie sollte einfach nur eine Eigenschaft von dir sein: Wo du auch bist, mit wem du auch zusammen bist, ja selbst wenn du allein bist: Immerzu fließt du über vor Liebe. Es kommt nicht darauf an, irgendwen zu lieben – Es kommt darauf an, Liebe zu sein. Du bist Liebe.

Osho, *The Rebellious Spirit*

(Devapath ist Arzt und seit zwanzig Jahren Atemtherapeut.)

www.diamondbreath.de

