

Małgorzata Maria Pastian

Atem



Małgorzata Maria Pastian



ATEM



ZUM GELEIT

von Gabriele Fischer

Wie wertvoll und unendlich wichtig es ist, unserem Atem zu lauschen, um damit in unsere Mitte zu kommen, das zeigt uns Malgorzata Maria Pastian mit dieser Atemmeditation. Minutiös verfolgt sie im Rhythmus von Einatem und Ausatem die Spur der Bewegung, die der Atem in unserem Körper zieht, bis er zum Tanz wird. Ein Tanz aus der Mitte, der aufhorchen lässt und zum Mittanzen einlädt.

Ich wünsche dieser Atemmeditation, in ihrer Klarheit, viele Hörer und Hörerinnen, die sich mit ihr auf den Weg des Atems machen.

Gabriele Fischer, 2020



TANZE DEIN LEBEN

„Tanzen heißt heimkehren“

Ein Rabbi besuchte die Juden eines russischen Städtchens, die ihn Esehnsüchtig mit tausenderlei Fragen erwarteten. Als der weise Mann endlich vor sie trat, war die Spannung mit Händen zu greifen. Doch der Rabbi stand nur da und sagte nichts. Dann begann er, eine getragene Melodie zu summen. Es dauerte nicht lange, und viele summen mit. Darauf sang er, und immer mehr stimmten ein. Als er schließlich seinen Körper wiegte und in einen feierlichen Tanz überging, gab es kein Halten mehr: Alle taten es ihm gleich, gingen verzückt in ihren Bewegungen auf, vergaßen die Welt um sich herum. Nach einer Stunde verebbte der selige Tanz, und ein stiller Friede erfüllte den Raum. Erst jetzt erkundigte sich der Rabbi nach den Fragen der Gemeinde. Kein Einziger meldete sich.

Was war passiert? Wie konnten die Menschen die Antworten auf ihre Fragen gleichsam aus sich selbst heraus-tanzen? Tänzerinnen und Tänzer, denen die Macht ihrer Passion vertraut ist, grübeln längst nicht mehr darüber, wie die Geschichte vom tanzenden Rabbi zu verstehen ist. Sie wissen um die Heilkraft des Tanzes, die in der Lage ist, die innere

Zersplitterung zu heilen – eine Zersplitterung, die so viele Fragen aufwirft, weil sie uns aus dem Gleichgewicht bringt und uns zu Suchenden macht.

Über die Bewegung sind wir aufs Tiefste mit uns verbunden. Bewegung lässt uns erfahren, dass kein noch so traumatisches Ereignis im Leben uns gänzlich von jener Instanz trennt, die in ihrer Heiligkeit und Würde durch nichts und niemanden verletzt werden kann. Es ist jene Instanz, die viele Namen trägt; manche sagen dazu die Göttlichkeit in uns, wiederum andere das reine Bewusstsein, ich nenne es das goldene Kind in uns. Denn ganz gleich, was im Leben passiert, wir bleiben stets mit einem Teil davon verbunden. Was jedoch passiert ist: Wir verlieren die lebendige Erinnerung daran und mit ihr das Bewusstsein für die Verbundenheit.

Es ist ein körperliches Vergessen. Wir vergessen, wie es sich anfühlte, voller Aufregung die Türklinke zu berühren, hinter der einst der geschmückte Weihnachtsbaum stand. Wir vergessen den wundervollen Geschmack vom frisch gebackenen Apfelkuchen der Großmutter, der für einen Augenblick die ganzen Kindheitserinnerungen aufleben lässt. Die Zeit für das Wesentliche im Leben, in dem wir ganz versunken im Augenblick waren und alles in innigster Verbundenheit und Sinnlichkeit das Fundament für unser Sein bildete, diese Wahrnehmung gerät in Vergessenheit. Wir vergessen, wer wir sind. Das so kostbare Geschenk des Lebens, die ewig lebendige Erinnerung geht verloren, und mit ihr stürzen wir in die Verlorenheit. Das so richtungsweisende Gefühl von Zugehörigkeit geht verloren. Wir werden heimatlos.

Mehr als an jeder anderen Form der Bewegung ist es an der Kunst des Tanzes, die uns dazu zu verhelfen mag, das körperliche Bewusstsein zurückzugewinnen und mit ihm auf die direkteste Art und Weise die lebendige Erinnerung zu erlangen, dass jedes noch so schmerzlich empfundene Gefühl sich bewegen und heilen lässt. Je körperlicher die Tänzerin und der Tänzer und der Tanz miteinander verbunden sind, desto symbiotischer gestaltet sich auch die Beziehung zwischen der Schöpfung und unserem Leben. Im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen werden wir nicht nur bewegt, sondern erleben uns als einen inte-

gralen Bestandteil der Bewegung selbst. Genau dieses Einswerden mit ihrem Wesen ist das Geheimnis eines gelingenden Lebens.

Menschen haben schon immer ihre tiefe Verbundenheit mit dem Universum über den Tanz ausgedrückt, noch bevor es tiefenpsychologische Konzepte gab. Im Tanz erleben wir den Körper, Geist und Seele als eine untrennbare Einheit, und diese Einheit setzt enorme Heilkräfte frei. Längst, noch bevor sich die Energie im Tanz als Bewegung materialisiert und im Außenraum sichtbar wird, ist sie für die Tänzerin, den Tänzer wahrnehmbar. Wahrnehmen – das ist Empfangen, das ist Fühlen mit Haut und Haaren, mit dem ganzen Körper, es ist weit geöffnet sein, so wie wir einst geöffnet voller Liebe auf die Welt kamen. Wahrnehmen – das ist, unserem Atem, seinem Kommen und Gehen, gewahr zu sein, seinem Rhythmus zu folgen.

Keine andere Form der Kunst vermag die Tiefe des Menschseins so vollkommen zum Vorschein zu bringen wie das Tanzen. Wir alle wissen um die heilsame und machtvolle Wirkung des Tanzes, die in der Lage ist, Zerbrochenes wieder zu heilen und uns wieder mit dem großen Ganzen verbunden zu fühlen. Denn wir alle sind bereits Tänzerinnen und Tänzer, noch bevor wir das Licht der Welt erblicken. Auf der Welt angekommen, dürfen wir die berechnete Erwartung haben, dass es tänzerisch im großen, alles bewegenden Fluss des Lebens weitergeht.

Fühlen Sie sich in der Atemmeditation, dem Heilungsritual der HKIT® dazu eingeladen, eine Einheitserfahrung zu machen. Atem ist Bewegung. In jedem Ein- und Ausatmen binden wir uns an die Kraft der Liebe an, jener Kraft, die den Weg nach Hause zu beleuchten weiß. Tanzend machen wir die Erfahrung, dass wir nie gänzlich die Verbindung zu unserer unversehrten Einheit verloren haben.

In Wirklichkeit ist die Atemmeditation die Rückkehr in die ursprüngliche Verbundenheit zum Universum, zurück zu dem schöpferischen Urgrund, in dem nichts voneinander getrennt ist, alles in Bewegung, in Beziehung zueinander ist. Dorthin, wo alles ein einziger Tanz ist.

Es gibt dich.

Dein Ort ist,
wo dein Einatem auf deinen Ausatem trifft.
Wo sie sich treffen,
entstehst du.

Es gibt dich,
weil Atem dich will,
weil er dich liebkost und sagt,
dass es dich gibt.

(In Anlehnung an Hilde Domin, Es gibt dich)



DIE ATEMEDITATION

„In jedem Atemzug vollzieht sich ein Liebesakt“

Einfach nur Atem?

Die Atmung wird, wie auch unser Herzschlag und die Verdauung, vom autonomen Nervensystem gesteuert. Es ist die einzige Grundfunktion des autonomen Nervensystems, auf die wir bewusst Einfluss nehmen können. Beim Einatmen gelangt Sauerstoff in die Lungen, von dort aus über die Lungenbläschen ins Blut. Jede Zelle wird über das Pumpen des Herzens mit dem Sauerstoff versorgt. Der Sauerstoff wird für die Stoffwechselprozesse in der Zelle benötigt. Beim Ausatem werden die Stoffwechselprodukte aus den Zellen wieder in den Blutkreislauf abgegeben und Kohlenstoffdioxid ausgeatmet. Pro Minute atmen wir ca. 12 bis 16 Atemzüge, am Tag sind es etwa 18720 Atemzüge.

Ein einzigartiges Zusammenspiel von Aufbau und Abbau von Zellen, Zellteilung, Stoff- und Energiewechsel: In unserem Körper findet permanent Bewegung statt. Das rhythmische Geschehen, das Kommen und Gehen, Systole und Diastole, die unterschiedlichsten Bewegungen

und Rhythmen des Lebens – an all diesen Prozessen ist unser Atem beteiligt. Vom ersten Atemzug bis zum letzten vollzieht sich dieser Tanz in seiner ganzen Komplexität an Bewegungen, welcher uns Leben schenkt.

Der Atem ist wie alle anderen Systeme des Organismus (Immunsystem-, Hormonsystem, Herzkreislauf usw.) untrennbar mit der Umwelt verbunden. Ein komplexes Gewebe von Verbindungen, die sich gegenseitig bedingen. Wie ein Seismograf reagiert unser Atem besonders sensibel bei Stress und Gefahr: Wir halten den Atem bei Gefahr an, und sobald die Gefahr vorbei ist, atmen wir wieder aus, so dass das Gleichgewicht wiederhergestellt wird.

Für unsere Gesundheit und unser Wachstum ist es von tragender Bedeutung, das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen dem sympathischen und parasympathischen Zweig des autonomen Nervensystems wiederherzustellen. Beim Einatmen wird der Sympathikus aktiviert, der Körper baut Spannung auf, während beim Ausatmen der Parasympathikus auf den Modus der Entspannung umgeschaltet wird. Mit ihm werden u. a. körpereigene Stoffe ausgeschüttet, die den Herzschlag verlangsamen und die Anspannungen in den Muskeln lösen. Die natürliche freie Atmung, das Fließen in Anspannung und Entspannung, kann als eine Grundvoraussetzung für Vitalität und Gesundheit gesehen werden, als eine Kraft, die stets die Wiedererlangung der Balance anstrebt.

Doch Atmen ist viel mehr als die rein körperlichen Prozesse: Denken und Fühlen sind mit dem Atem aufs engste verbunden, deshalb sind Atemtherapien in der Lage, hochkomplexe Denkprozesse zu beeinflussen und Ängste zu behandeln. Atem wird zu einem der wichtigsten Schlüssel sowohl für die Anbindung an die Kraft der Selbstheilung als auch für den Wunsch nach Veränderung und Weiterentwicklung.

Längst weist die Wissenschaft uns auf die Neuroplastizität des Gehirns hin, der Fähigkeit des Gehirns, sich den Lebenserfahrungen anzupassen, sich zu wandeln und weiterzuentwickeln. Studien der Genetik und vor allem der Epigenetik zeigen, dass wir auf all diese komplexen Vorgänge im Körper mittels Atem einen beachtlichen Einfluss nehmen können.

Atemmeditation, das ist viel mehr als Entspannung, ein Blick ins Innerste und achtsam sein. Es ist ein Weg, die Selbstheilungskräfte mittels bewusster Wahrnehmung in ihrer Funktion der Selbstregulierung zu unterstützen. Meditation wirkt sich positiv auf das Gehirn, auf den ganzen Körper aus. Bessere Konzentration, die mit bewussteren Handlungen einhergeht, und eine größere Kreativität, um nur einige Aspekte zu nennen.

Über den Atem stellen wir eine Verbindung zur Erde her, die im Laufe der Atemmeditation zu einer wichtigen Komponente wird. Die Erde ist das Symbol für den Körper, für den Körper unserer Mutter. Mit jedem Atemzug, der uns mit der Erde verbindet, schwingt also nicht nur die Geschichte unserer frühesten Erfahrungen des Gehalten- und Getragenwerdens mit, sondern hier werden die Weichen gestellt für die Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber.

Atemmediation – das ist nicht das Sitzen auf einem Kissen, auch kein tagelanges Retreat. Das, was wir brauchen, ist innerlich erfahrene Bewegung, die im rhythmischen Ein- und Ausatem eingebettet ist. Die Verkörperung einer inneren Empfindung ist machtvoll. Sie lässt uns das Innen und das Außen miteinander verbinden. An jenen Schnittstellen zwischen dem Innen- und Außenraum werden wir sichtbar, wir hinterlassen Abdrücke von uns. *„Es ist unerheblich, wie groß wir sind, wenn wir uns gegen die Oberfläche schieben: wir mögen riesig oder winzig sein – es zählt allein, wie weit wir durch den Fels gekommen sind“* sagte einst John Berger, ein Kunstkritiker aus England.

Im Grunde genommen stehen wir immer an Übergängen des Lebens. Unser Atem, dessen bewusste Anwesenheit lässt uns diese Prozesse der Übergänge zwischen dem Ein- und Ausatem, zwischen Innen- und Außenraum in besonderem Maße gewahr werden. Daher kann die Atemmeditation als ein Übergangsritual gesehen werden, in dem ein Reifungsprozess vollzogen werden kann.

„Erlauben Sie Ihrem Atem, seine Bewegungen in die entferntesten Winkel Ihres Körpers zu tragen und spüren Sie diesen großartigen Tanz des Lebens in jeder Zelle. Es sind die großen und kleinen Tragödien unseres

Lebens, die uns den Atem stocken lassen, uns dazu bringen den Atem anzuhalten. Ohne Atem kein Leben, keine Bewegung, kein Tanz. Festgehaltener Atem lässt die Tänzerin, den Tänzer in uns erstarren“, sagt Gabriele Fischer. Ihr verdanke ich die „Zündung meines eigenen Atems“, der mich unermüdlich bis zum heutigen Tag in seine Bahnen zieht.

Diese Zugkraft ist von einer besonderen Qualität, denn sie führt uns dorthin, wo Selbstbestimmtheit anstatt Vorgaben, wie es zu sein hat, Raum einnimmt, dorthin, wo sich die Gegensätze aufheben und die Welt der Paradoxa Einzug nimmt. In der Welt der Paradoxa werden Grenzen nicht Begrenzung, sondern richtungsweisende Pfeiler für unser Leben. Sie geben uns einen Halt, an dem wir uns entlang entwickeln können. Das Profane und das Heilige, zwei Welten, deren Grenzen ineinanderfließen und uns zu einem Dialog einladen. Über die Bewegung des Atems überwinden wir die Spaltung zwischen Objektivität und Subjektivität und treten hinein in jenen Raum, den wir von der Symbiose her kennen – einen Raum, in dem alles parallel nebeneinander existiert. Atmend kehren wir zurück zur Ganzheit.



PULSATION – DIE URFORM ALLER BEWEGUNGEN

Die Pulsation ist die Urform aller Bewegungen. Diese rhythmisch verlaufende Bewegung ereignet sich nicht nur im Brustkorb, sondern im gesamten Körper. Die Pulsation ist bereits lange vorhanden, bevor wir die Fähigkeit zur Atmung erlangen. Gerold Baier, Professor für nichtlineare Dynamik, schreibt in seinem Buch „Rhythmus – Tanz in Körper und Gehirn“: *„Im Gewebe des noch kaum differenzierten Embryos lassen sich bei Säugetieren bereits Schwingungen in den Zellen messen, die später zum Sinusknoten werden. Ohne Unterbrechung pulsieren sie, bis sich das Herz ausgebildet hat. Dann überträgt es die Signale in die Kontraktionen, die wir den Herzschlag nennen.“* (Baier 2001)

Die tiefe Verbindung zwischen der Urform der Bewegung, der Pulsation, und unserer Atmung ist eine Kraft, die unserem Körper erlaubt, zu fühlen, sich auszudrücken oder uns in Notsituationen zu schützen. Einatmen und Ausatmen, zwischen den beiden Bewegungen gibt es eine Pause; zusammen ergeben sie einen Rhythmus, der neben dem Herzrhythmus unser stärkster Taktgeber ist.

Unser Atem berührt unser Herz, so wie es kein anderes Medium macht. Den Atem jedoch auf ein Medium zu reduzieren wäre vermessen.

Diese Berührung durch den Atem gleicht einem Akt der Liebe, einer inneren Umarmung. In diesem Raum des Seins sind wir eine Einheit, in der Gehirn und Körper miteinander verbunden sind. Die vom Körper ausgehenden vegetativen Impulse bilden im Gehirn neuronale Bahnen, diese wiederum senden Signale an den Körper zurück. Es ist die Verbindung zwischen unserem Denken und dem Fühlen, dem Kopf und unserem Herzen. Wissenschaftler des Heart Math Instituts in USA haben festgestellt, dass das Herz mehr Befehle an das Gehirn sendet als anders herum.

Die Sprache des Herzens ist manchmal laut, manchmal sehr leise und dennoch spricht es unaufhörlich mit uns. Das Herz ist ein Organ, das viel mehr ist als nur eine Pumpe, durch die unser Blut fließt, unser Herz ist ein Rhythmusgeber, ein innerer Wegweiser für uns. Das Herz ist Organ von hoher Empfänglichkeit und Resonanzfähigkeit, dem Herzen sind unsere Emotionen wesentlich näher als unserem Verstand, somit können wir viel besser unsere Gefühle über den Körper steuern als über den Verstand.

Öffnen und schließen, Ausdehnung und Kontraktion - durch kein anderes Medium als über den Atem können wir erfahren, was Bewegung wirklich ist. Kein anderes Medium lässt uns unseren Körper die bewegliche, pulsierende Einheit von Seele und Geist wahrnehmen als unser Atem. Seine Rhythmen – die auf- und niedersteigenden Kräfte des Lebens, spannen einen weiten Bogen auf, der uns direkt in ein lebendiges Leben hineinfallen lässt.

Im Augenblick des Gewahrseins des Atems, seinen Bewegungen, treten wir in den Raum der unendlich vielen Möglichkeiten. Dort können die Fäden des Lebens in Bezug auf Wünsche, Bedürfnisse in Richtung der Erfüllung bewegt werden, und all die Fäden, die durch Verletzungen erstarrt sind, können wieder in den Fluss des Lebens zurückkommen. In keinem Raum wie diesem können wir unser Leben neu ausrichten. Hier darf das Alte, das für unser Leben nicht mehr Relevante getrennt werden, und Neues kann entstehen. In diesem mit dem Herzen verbundenen Raum agiert das autonome Nervensystem mit Öffnen und Schließen ganz natürlich, sensibel, frei in der Bewegung und nach

allen Seiten hin offen.

Während des Schreibprozesses an der Atemmeditation unterstützte mich die tägliche Praxis der Atemmeditation und einer der beglückenden Momente war, als ich am Ende, in der so wichtigen Phase des Nachspürens, wahrnahm, dass hinter dem Atemfluss, seinen vielfältigsten Bewegungen, ein feines Öffnen und Schließen, ein Pulsieren war. Es war, als ob ich das Herz des Atems schlagen hörte.



ATMEN IST BEWEGUNG

Ein - und Ausatem, Expansion und Kontraktion – Atmen ist Bewegung. Im Atem finden wir die Kräfte des Lebens, auf denen alles Existierende basiert. Alles Existierende bildet eine Einheit, ein Ordnungsprinzip, und das Wissen darum ist tief in uns verankert. Über den Atem sind wir auf dem direktesten Weg mit der Welt, dem ganzen Universum verbunden, in dem alles in Bewegung ist. Das Prinzip des Lebens ist Bewegung. Unentwegt will das Leben nichts weiter als leben. Ob es um das Zusammenspiel winziger Atome geht, um die Gezeiten des Meeres, um den Wechsel von Tag und Nacht: Überall ist Bewegung; Rhythmus, Wandlung und Wechselwirkung sind Bewegung – ein lebendiger Fluss, geprägt von einem unaufhörlichen Werden und Vergehen. Es ist stets ein Tanz von ineinandergreifenden, wechselseitigen Prozessen, die den Urgrund unserer Existenz bilden.

Ausgehend von einem Weltbild, in dem alles miteinander verbunden, alles miteinander in Bewegung, im Dialog ist, ist die Atemmeditation ein Ritual, in dem stets der Prozess von Heilung und Wandlung vollzogen werden kann. Der Bewegung des Atems gewahr zu sein, lässt

uns dieses Wissen körperlich erfahren, lässt uns wissen, dass – ganz gleich, was im Leben auf uns zukommt – sich die größtmögliche Chance für einen Heilungsprozess vollziehen kann, wenn wir in Bewegung bleiben oder wieder in Bewegung kommen.

So profan die Atemmeditation auch ist, sie ist ein Heilungsritual von besonderer Tragweite. Sie bietet viel mehr, als zu entschleunigen, in die Mitte zu kommen und in dem gegenwärtigen Augenblick zu verweilen. Hier zu sein ist das größte Erlebnis; es ist die körperliche Anwesenheit des Atems. Das Gewahr werden des Atems führt uns zu den Anfängen des Lebens zurück, zur elementaren Einheit, aus der wir kommen und in die wir zurückgehen werden. Dorthin, wo unsere Bewegungen unmittelbar mit dem Atem verbunden sind und das Fühlen mit allen Sinnen untrennbar mit dem Ein- und Ausatem aufs feinste verwoben ist. Einer der wichtigsten Anliegen bei der Atemmeditation wird sein, unsere Bewegungen mit dem Atem zu verbinden. In der Verbundenheit erlangen wir das Gefühl der Ganzheit, welches die Macht hat, uns körperlich zu berühren.

In den körperlich gespürten Erfahrungsraum können wir alles, was uns einst als eine Sicherheit im Sinne des Überlebens gedient hat ablegen. Es ist ein zu tiefstes Loslassen, ein Schritt in die Hingabe des Lebens. Dort erfahren wir, wie das Leben wirklich ist – schön!

Schönheit, die mit Ordnung, Rhythmus und im Kontakt mit sich gleichgesetzt wird, hat die Kraft, uns von innen her zu bewegen. Sie öffnet die Tür zum großen Wahrnehmungsraum, aus dem wir ursprünglich kommen. In diesem Wahrnehmungsraum ist alles beseelt, in ihm fließt die allumfassende Kraft des Lebens - die Lebensenergie. Diese Tür zur Lebendigkeit des Lebens geht nicht von außen, sondern von innen her auf.

Ich erinnere noch genau, als ich früh am Morgen im Winter in die mit Blumen vereisten Fenster unserer kleinen Veranda in Danzig ein kleines Loch mit meinem Atem einhauchte. Durch dieses Loch schaute ich auf die Winterlandschaft, auf die im Licht tanzenden Schneeflocken, die wie kleine Sterne aussahen.

In der Atemmeditation erleben wir Augenblicke, in denen Manifestes in Feinstoffliches übergeht, wo sich Raum und Zeit auflösen und die Endlichkeit auf die Ewigkeit trifft. In Wirklichkeit geht nichts im Universum verloren, alles ist in permanenter Bewegung, in einem Wandlungsprozess, und es nimmt stets neue Formen an. In der Bewegung des Atems, seinem Ein- und Ausatem finden wir die Eingänge zu bewusster Wahrnehmung dieser Lebensprozesse, die mit jeder Faser unseres Körpers, mit allen Sinnen bis an die Grenzen der Möglichkeiten uns erlauben, alle Blockaden abzutragen, um das eigentliche Wesen, welches wir schon immer sind, hervorbringen zu lassen. Verbunden. Heil. Des Atems gewahr. Tänzerin. Tänzer.



DIE LEBENSENERGIE

Das Wissen um die Heilkraft des Atems ist uralte. In der griechischen Sprache bedeutet Atem Heiliger Geist, im chinesischen das Qi, der Fluss des Lebens – die Lebensenergie, die sowohl das sichtbare mit dem unsichtbaren verbindet. Barfuß im warmen Sommerregen tanzen. Im Herbstwind einen Drachen steigen lassen. Einen geliebten Menschen nach langer Trennung wieder im Arm halten. Den unermesslichen Schmerz des Verlustes einer nahestehenden Person betrauen können. Die Anmut der Bewegung zu spüren, sinnlich und voller Hingabe ...

All diese Gefühle kann man nicht kaufen, sie sind ein Ausdruck unserer Lebensenergie, dieser Kraft, die unser Dasein zum ganzen Leben macht. Aber was ist eigentlich die Lebensenergie? Sie ist eine universelle Kraft, von der sich Menschen schon vor Jahrtausenden eine Vorstellung machten – ob Chi oder Kundalini, ob Prana oder Heiliger Geist, ob Libido bei Sigmund Freud oder Orgon bei Wilhelm Reich. Gerda Boyesen nannte diese Kraft die „*himmlische Süße*“.

Es handelt sich um eine allgegenwärtige, sich selbst regulierende Energieform, die an allen lebendigen Vorgängen beteiligt ist und die

Basis jeglicher Gesundheit bildet. Es ist die Kraft der Selbstheilung. Je tiefer wir den Atem in unser Innerstes sinken lassen, umso mehr werden wir wahrnehmen, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers ein einziger Tanz von Energien sind. Max Planck sagte einst: *„Es gibt keine Materie, sondern nur ein Gewebe von Energien, dem intelligenten Geist Form gegeben wurde. Dieser Geist ist Urgrund aller Materie.“*

Lebensenergie ist jene Kraft des Lebens, die aus sich heraus ihr Potenzial zur Entfaltung bringt. Angebunden an dieses Lebenselixier haben wir ein tiefes Vertrauen in die Prozesse des Lebens. Vergleichbar mit der Entwicklung eines Kindes im geschützten Bauchraum der Mutter, braucht es nichts weiter, als in Ruhe gelassen zu werden, um eines Tages geboren zu werden. Dieser Werdungsprozess kann wie so vieles andere im Leben durch nichts beschleunigt werden. Angebunden an dieses Urvertrauen sind wir gelöst vom Aktivismus; wir sind eingeladen, dem Wunder des Lebens Raum zu geben für eine ungestörte Entfaltung.

Was passiert jedoch, wenn wir mit der gestaltenden Kraft der Lebensenergie nicht in Verbindung sind? Die Antwort liegt auf der Hand: Wir geraten in einen Strudel von Aktivität, weil wir meinen, so das Leben am Laufen halten zu können. Über Jahre macht sich aber schleichend eine tiefe Erschöpfung bemerkbar, und wir entfernen uns immer weiter vom Kern unseres Wesens. Oder wir verfallen in eine totale Inaktivität, in die Depression, und sind damit auch fern von der bewussten Verbundenheit mit der Lebensenergie.

Unser Atem ist der Träger der Lebensenergie, oder anders ausgedrückt: Über den Atem binden wir uns an die Lebensenergie an. Erkennbar wird die universelle Kraft an der Bewegung des Atems. Legen Sie eine Hand auf Ihren Brustkorb und schon wird diese Bewegung unter Ihrer Hand wahrnehmbar. Atem lässt uns bewusst wahrnehmen, dass wir fühlende Wesen sind, die mit natürlichen Rhythmen des Lebens verbunden sind. Wenn wir uns mit unserem Atem verbinden, bemerken wir, dass wir nie von der Kraft des Lebens, die der Lebensenergie getrennt sind.

Wenn wir achtsam lauschen, können wir erkennen, dass wir in der Tiefe immer damit verbunden sind. Lediglich auf der Oberfläche haben wir die körperliche Erinnerung daran verloren und mit ihr das Vertrauen, dass das Leben es gut mit uns meint. Das Gewährsein des Atems ist daher jene Verbindung, die uns stets, Atemzug für Atemzug, aus dem Zustand des Vergessens wieder an die lebendige Verbundenheit zurückbringt.



DIE VERBINDUNGSSCHNUR

Wie eine Nabelschnur zwischen dem Bewussten und Unbewussten, der Aktivität und Passivität verbindet unser Atem diese beiden Ufer miteinander. Über diese Brücke treten wir in den Augenblick des Daseins im Hier und Jetzt ein. Es ist eine tiefe Versenkung nach innen, in die Stille hinein und zeitgleich eine Verbundenheit mit dem Außenraum. Es ist ein Heraustreten ohne ein Verlassen. Bewegend und in sich ruhend, diese körperliche Erfahrung zwischen dem Innen- und Außenraum bewirkt einerseits, dass wir uns von jeglichen Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, lösen und andererseits in die Offenheit, in die Freiheit der Bewegungen hineinbewegt werden. Verbunden und frei – ein Tanz zwischen Nähe und Distanz. Diese beiden Qualitäten der Bewegungen durchziehen alle unsere Beziehungen, die wir heute leben und die wir in Zukunft eingehen werden.

Oft wird Meditation mit Stille assoziiert. Dabei darf die Stille anders verstanden werden, eher als ein Raum, in dem die Bewegungen des Lebens ganz ohne Bewertung wahrgenommen werden. Damit gewinnen wir Distanz von unangenehmen Gedanken und Gefühlen, die an die Oberfläche kommen. Wir gewinnen Abstand, um einen Blick auf das Leben zu werfen, zu schauen, wo wir unserem Leben mehr Sinnlichkeit schenken können, was wir verändern dürfen, um mehr Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Stille und Distanz, das sind zwei unerlässliche Komponenten, sie helfen uns in der Tiefe Bewegun-

gen wahrzunehmen, die uns das Vertrauen schenken, dass Nichtstun, dass Einfach-Geschehenlassen, so wie das autonome Nervensystem es uns vormacht, genauso zum Leben gehören wie das Aktivsein.

Die bedingungslose Annahme dessen, was im gegenwärtigen Augenblick passiert, verlangt darüber hinaus von uns eine Offenheit, und diese gehört vielleicht zu den schwierigsten Aufgaben, vor die wir zeit- lebens gestellt werden. Offenheit ist eine notwendige Voraussetzung für die Orientierung. Oft nehmen wir wahr, dass das Alte längst nicht mehr zu uns passt, dass bestimmte Konzepte nicht mehr tragbar sind, aber das Neue noch nicht da ist. An den Grenzen der Übergänge zwischen Ein- und Ausatem, zwischen dem Neuen, Unerwarteten und Ungewohnten, sind wir besonders gefordert, in den beweglichen Prozessen des Lebens verankert zu sein.

„Offenheit“ und „Nichtwissen“ darf unser Ausgangspunkt sein, von dem aus der nächste Schritt gegangen werden kann. Denn Nichtwissen führt uns in den Raum des Tastens, des Fühlens hinein. Wir dürfen ewiger Beginner sein, wir müssen immer wieder zu dem Punkt im Leben gelangen, wo ein Anfang möglich ist. Zurück zu jener Instanz, wo Bewegung untrennbar mit der Wahrnehmung über die Sinne Einzug nimmt. Es ist ein Raum, in dem noch nichts fest definiert ist. Hier können Empfindungen des Körpers, z. B. die des Kribbelns im Bauch, sowohl in Richtung Liebe als auch in Angst gehen. Dabei ist es entscheidend, wie die Bezugspersonen einst auf die Wahrnehmung des Kindes als Antwort reagiert haben.

„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort werden wir uns treffen“. Nicht treffender als der persische Dichter Rumi hätte ich in Worte fassen können, wohin uns die Atemmeditation bringt. Dorthin, wo der gegenwärtige Augenblick des Seins uns auf uns selbst zurückfallen lässt. Zurückgeworfen auf uns selbst, wird die Selbstliebe zu einem wesentlichen Bestandteil des Lebens und offene Fragen zu Tanzschritten, die eigenverantwortlich und gestaltend in die Antworten hineinfinden. Autonom werden heißt, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Das sind die großen Gaben, die das Gewahrwerden des Atems uns schenkt.



ATEM IST KOMMUNIKATION

Unter der Atemmeditation müssen wir uns keine spezielle Technik vorstellen. Sie ist in erster Linie ein Eingang in einen lebendigen Dialog mit uns selbst. Mit ihr wird eine grundsätzliche Haltung, eine Achtung zum Leben gefördert, in der wir in Beziehung mit uns selbst gehen, mit unserem Körper, mit dem uns umgebenden Raum, der Natur und den Menschen. Wir nehmen uns wahr, wir hören uns zu und wir stehen zu uns, so wie wir sind. Wir lauschen in uns hinein und stellen ein körperliches Bewusstsein im Hier und Jetzt her, das die Kraft hat, uns von der Vergangenheit zu lösen und uns im Körper beheimatet zu fühlen.

Unser Körper ist dabei viel mehr als eine Quelle der Lebendigkeit. Er ist die Quelle unserer Spiritualität, von der aus jede Bewegung eine Berührung ist. Er ist der Ort, in dem das pulsierende Leben pocht, strömt, vibriert ... Unser Körper lässt uns unsere Lebendigkeit, mit der wir auf die Welt kommen, spüren. Körperlich, mit allen Sinnen wahrnehmend und bewegend im Hier und Jetzt zu sein; in diesem Moment sind wir tief mit uns selbst im Kontakt wie auch mit unserem Gegenüber. Es ist, als wenn sich zwei Gewebe ineinander schieben, als wenn zwei Atemrhythmen aufeinandertreffen, aus denen etwas hervorge-

bracht wird, was nur aus diesem Moment der Verbundenheit und tiefen Präsenz entstehen kann. Eine gelungene Kommunikation fängt hier an.

Unsere Sprache, das Vermögen, Bilder in Sprache zu symbolisieren, entwickelt sich erst, nachdem wir eine andere Kompetenz erlangen: die der nonverbalen Kommunikation. Diese biologisch verankerte Fähigkeit erlaubt es dem Baby, mit seiner Umwelt zu interagieren. Auch im Erwachsenenalter sind wir mit uns und mit anderen in Beziehung durch die nonverbale Kommunikation.

Unsere Körperhaltung und Mimik ist anders wenn wir traurig sind als wenn wir glücklich sind. Ein wütender Blick verrät dem anderen, dass man ihm nicht gesonnen ist. Körper und Gefühl sind miteinander verbunden. Gefühle beeinflussen den Körper. Aber auch der Körper beeinflusst das Gefühl. Wenn wir uns körperlich bewusst aufrichten, können wir z. B. das Gefühl des Stolzes erleben.

Alle diese körperlichen Veränderungen bedürfen der Bewegung. Ohne Bewegung gibt es keinen Übergang von den herunterhängenden Schultern zu den gerade gehaltenen Schultern, keinen Übergang von den nach unten zeigenden Mundwinkeln bei Leid und zu den nach oben gerichteten Mundwinkeln bei Freude.

Ganzheitlich gesehen findet in der Bewegung ein Abdruck einer Erfahrung statt, die in der bewegungsorientierten Atemmeditation in besonderem Maße ihren Eingang findet. Prof. Dr. Daniel Stern, einer der führenden Spezialisten der Säuglingsforschung, beschreibt dies in seinem Vortrag „Frühe Prägungen“ folgendermaßen: *„Bewegung ist die ursprünglichste Erfahrung, die der Mensch hat, es fängt im Mutterleib an und geht damit in ein dialogisches Selbst, es ist ein intersubjektives Selbst, noch bevor es das Selbst gibt.“* (Stern 2013)

Immer wieder erlebe ich Momente, in denen mein Innenleben voller Bewegungen ist; es sind jene Momente, in denen ich ganz lauschend bin und den Versuch wage, mit dem Außenraum, seinen Bewegungen in Kontakt zu gehen. Bewegung trifft auf Bewegung – solche intensiven Momente erinnern mich an Musiker, die mit ihren unter-

schiedlichsten Instrumenten aufeinandertreffen und anfangen zu improvisieren.

Diese spontane „*Kommunikation*“ verlangt einen lebendigen, bei vollem Bewusstsein wahrnehmenden Körper, der sich seiner lebendigen Präsenz bewusst ist. Die Aufgabe dabei ist, diese Verbindung aufrechtzuerhalten, sich von jeglichen Ideen oder Vorstellungen, wie ein Leben auszusehen hat, zu lösen. Wir müssen fühlen, müssen das große Netz, welches alles miteinander und ineinander verbindet, in Bewegung halten. Wenn sich das ereignet, dann entsteht etwas Magisches, etwas, das eine Kraft in sich birgt, das das Licht in uns zum Leuchten zu bringen.



DER VERLUST DER WAHRNEHMUNG

Unsere Lebensqualität ist maßgeblich davon abhängig, wie weit wir uns körperlich, d. h. sinnlich wahrnehmen, wie wir Erfahrungen und damit Gefühle und Empfindungen differenziert wahrnehmen können. Unser Körper ist Träger unserer Atemgeschichten. Die Art und Weise, wie wir atmen, gibt uns Auskunft über unser aktuelles Befinden. Es lässt uns wahrnehmen, ob wir Stress haben, uns in einer Erschöpfung befinden oder in einer Unterforderung sind.

Verletzungen oder Traumata führen, wenn sie nicht aufgearbeitet werden, dazu, dass wir den Kontakt zu uns verlieren. Dauerhafter Stress bewirkt, dass der Sympathische Teil des AN die Oberhand gewinnt, mit ihm steht der gesamte Körper unter Anspannung. Unser körperliches Fühlen wird durch die Ratio ersetzt und alles in Gut und Böse, in Licht und Finsternis gespalten. Infolgedessen geht unser Gespür für die eigentümliche Musik, für den Rhythmus des Lebens verloren, sie erstarrt. Wir erstarren innerlich wie äußerlich, weil wir den Stress und die Unausgewogenheit mit jedem Gedanken unseres Bewusstseins und mit jeder Faser unseres Körpers spiegeln.

Die innere Spannung wird immer größer, ohne dass wir dessen bewusst sind. Wir werden unbeweglicher, der Atem wird immer flacher, bis dahin, dass er nur noch an der Oberfläche sein Dasein hat. Wir zerbrechen in Stücke mit der Folge, dass wir das Leben nur noch fragmentiert wahrnehmen. Wir nehmen das Leben nur aus einer Perspektive wahr, oft aus der, in der Mangel herrscht. Gerade in Zeiten von Krisen, von Stress oder Krankheiten, verschleiert diese Sicht unseren Blick auf die Möglichkeiten, die uns zur Bewältigung der Herausforderungen zur Verfügung stehen.

Stück für Stück verlieren wir unsere Einfühlungsgabe und schließlich die Verbindung zum Herzen und mit ihr unsere Fähigkeit zu lieben. Mit ihr geht etwas verloren, was das Leben in seinen strahlenden Farben erblassen lässt. Der Versuch, diesen Zustand rein rational zu bekämpfen, ist zum Scheitern verurteilt – er bringt uns nur noch weiter in eine Sackgasse. Trennung von der ursprünglichen Verbundenheit, jener Einheit, aus der wir einst kamen und in die wir heimkehren werden, kann als die Ursache von dem Verlust des Fühlens gesehen werden.

„Mein Atem wurde im Laufe meines Lebens flach, bis dahin, dass ich nicht mehr vollständig ausatmen konnte. Das wiederum verstärkte meine Ängste enorm und so geriet ich in eine sogenannte ‚paradoxe Atmung‘. Beim Einatmen wurde mein Bauch eingezogen, der Brustkorb zog sich nach innen. Während des Ausatmens bewegte sich der Brustkorb nach außen. Ich zog mich immer mehr in mein Inneres zurück, bis dahin, dass ich den Eindruck hatte, die Welt zieht sich von mir zurück. Umso mehr kann ich heute wahrnehmen, dass ich gleichzeitig vom pulsierenden Leben abgeschnitten war, von den tiefen Empfindungen, das Leben zu fühlen.“ (Aufzeichnung einer Klientin)

Mittels Atmung, vor allem beim Ausatmen, wird der sog. Vagusnerv (ein Teil des Parasympathischen NS) aktiviert, der für die so wichtige Entspannung sorgt. Der Vagusnerv verläuft vom Hirnstamm bis in die Eingeweide. Bei einer Atmung, die tief bis in die Eingeweide geht, werden Impulse von Entspannung an das Gehirn gesendet, das Gehirn antwortet mit Entspannung zurück.

Gerne möchte ich an dieser Stelle auf die pulsierende, sich in sich selbst regulierende Kraft eingehen – die Kraft der Selbstheilung. Diese pulsierende Einheit manifestiert sich in der Atmung; im Ein- und Ausatmen, in der An- und Entspannung. Mit der Einatmung weiten wir uns aus, nehmen die Welt in uns auf, in der Ausatmung ziehen wir uns wieder zusammen. Diese Prozesse verlaufen rhythmisch. Die schnelle Energie eines traumatischen Ereignisses trifft uns mitten in diese pulsierende Quelle hinein. Das rhythmische Geschehen wird gestört, unterbrochen; wir fallen heraus aus der Bewegung des Lebens, verlieren langfristig die Anbindung an den großen Rhythmus, an den Rhythmus der Natur, die als unser Wegweiser verstanden werden kann.



DIE KRAFT DER SELBSTHEILUNG

Unser Körper ist imstande, sich selbst zu regulieren und damit zu heilen! Das Wissen um die Selbstheilungskräfte des Körpers fließt hier hinein und unterstützt so die natürlichen Regulationskräfte des Körpers. Wenn jedoch das Ausmaß an Stress oder Traumata zu groß ist und der Körper nicht mehr von allein wieder in sein Gleichgewicht findet, wenn die Selbstheilungskräfte so blockiert sind und die Selbstregulation nicht stattfinden kann, dann ist eine Unterstützung notwendig. Die Atemmediation ist eine Einladung, in das ursprüngliche Gleichgewicht zurückzukehren, sie stellt vor allem einen Rahmen her, innerhalb dessen die Selbstheilungskräfte des Körpers aus sich selbst heraus aktiviert werden können.

Unser Körper strebt stets nach Gleichgewicht, nach Vitalität und Gesundheit. Unentwegt spricht unser Körper mit uns, er reagiert in Sekundenschnelle auf Gedanken, auf Gefühle und lädt uns mit seinen Empfindungen und Symptomen dazu ein, in einen Dialog zu treten. Heilung, das ist ein Prozess, der durch niemanden von außen gemacht werden kann. Heilung geschieht aus uns selbst heraus. Bedingungslose Annahme dessen, was ist, und eine liebevolle Hinwendung zu uns sind zwei Grundpfeiler, die unsere Selbstheilungskräfte zum Leben erwecken. Darin ist unser Atem von zentraler Bedeutung!

Das Leben mit seinen Höhen und Tiefen, all den Brüchen, den Wunden, den unermüdlichen Versuchen, wieder heil zu werden, seine Kräfte der Expansion und Kontraktion, die in jeden Atemzug uns in unterschiedliche Richtungen ziehen, streben stets danach, in unser Körperbewusstsein und damit in Ganzheit zu gelangen. In ihrer Entsprechung zeigt sich: Das Leben braucht uns als ganzen Menschen, braucht alle unsere Gefühle, die der Freude nicht weniger als die der Trauer. Darin ist alles enthalten: das Leiden wie die Hingabe, Verzweiflung und Ekstase. Das Leben braucht alle Kräfte. Diese immensen Kräfte des Lebens auszuhalten – dafür brauchen wir den Atem.

Wir können unseren Atem als einen Anker betrachten, der sowohl in Zeiten großer, freudiger Erregung als auch in Zeiten stiller, schmerzhafter Bewegung jener Halt ist, an dem wir uns verankern können – wie Seiltänzer, die hoch in schwindelerregender Höhe balancieren, sind wir im ständigen Hin und Her, im Vor und Zurück, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren. In der Tiefe geht es nicht darum, immer im Gleichgewicht zu sein, sondern körperlich wahrzunehmen, wann wir aus dem Gleichgewicht herausgefallen sind, um dann wieder über das Gewahrsein des Atems in die Balance, dem Rhythmus des Lebens zurückzufinden.



IM EMPATHIEMODUS SEIN

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Meditieren eine positive Auswirkung sowohl auf die physiologische wie auch auf die mentale Ebene haben. So werden z. B. die Hirnwellen vom Betazustand (innere Unruhe, Angst usw.) in den Alphazustand (gelöste, entspannte Grundhaltung) gebracht. Die Hirnwellen können auch den Gammazustand erreichen. Es ist jener Zustand von höchster Harmonie und einem Gleichklang mit uns und mit allem, was uns umgibt. Hier sind wir mit allem verbunden: Wir erkennen, dass wir nicht getrennt von anderen existieren. In dieser Einheitserfahrung stellt sich das Gefühl des Mitfühlens ein, für uns selbst, für unsere Mitmenschen und für die Welt.

Erkennen, verstehen und über die Bewegung der Atmung eine friedvolle Sprache der Kommunikation zwischen dem Innen- und Außenraum finden. Die schwierigen Hürden im Leben brauchen ein mitfühlendes Gegenüber, jemanden, der die Welt nicht getrennt von sich sieht, der in der Lage ist, sich in Beziehung zu seiner Umwelt zu setzen, der im Konfliktfall solange nach einer Lösung sucht, bis alle zu einer friedvollen Lösung gelangen. Empathie ist der Schritt in die Berührbarkeit.

In Kontakt mit dem Atem erkennen wir, dass unser Mitgefühl, das Fühlen schon immer in uns war, und dass es nicht darum geht, es zu erlernen, sondern es aus den Schichten, die sich als Schutzmauer aufgebaut haben, abzutragen. Der Bildhauer Michelangelo sagte einst: *„Die Skulptur ist bereits im Stein seit Anbeginn der Zeit. Das, was ich mache, ist, es zu sehen und vorsichtig die Oberfläche abzutragen und es sichtbar werden zu lassen.“*

Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse aus der jahrzehntelangen Praxiserfahrungen mit dem Atem ist, dass der Atem in uns ist und dass es nicht primär darum geht, einzatmen und wieder auszuatmen, sondern den Atem aus seiner Tiefe an die Oberfläche kommen lassen. Mit jedem Ein- und Ausatem tragen wir die Schichten ab, um den Atem aus seiner Quelle fließen zu lassen. Diese so wichtige Erkenntnis entbindet uns in erster Linie vom *„Machen und Tun“*, sie führt uns in die wohlthuende Passivität hinein.

Den Atem in seinem natürlichen Rhythmus geschehen lassen, nicht eingreifen, ihn nicht nach eigener Vorstellung modellieren zu wollen. Nur allzu oft erleben wir, dass schon sehr früh Eingriffe in unsere Entwicklung stattgefunden haben, ob es die Ideen von unseren Bezugspersonen waren, die uns nach bestimmten Vorbildern haben wollten, oder Verletzungen, die dazu geführt haben, dass Aktivität im Sinne des Überlebens anstelle von Passivität die Führung übernommen hat. Langfristig mauern wir uns ein, legen Masken an und mit ihnen geht etwas verloren, was sich am besten mit Lebendigkeit beschreiben lässt.

„Darum ist der liebevolle Dialog mit sich selbst und der eigenen Atmung so wichtig und wertvoll. Die Ein- und Ausatmung in ihrer Bewegung wahrzunehmen, sie gegebenenfalls durch sanfte Berührung des Körpergewebes zu unterstützen, ihr jedoch ihren lebendigen und kreativen Raum zu lassen, bedeutet, sich empathisch auf den Weg zu sich selbst zu machen und die eigene Atemreise in ihrer natürlichen Lebendigkeit zu erfahren. Aus diesem inneren lebendigen Raum heraus ist dann auch wahrhaftiger, lebendiger Dialog und empathische Begegnung mit dem Außen, mit dem Gegenüber möglich.“ (Sylvia B.)



DIE INTEGRATION DES ATEMS

In der bewussten Bewegung des Ein- und Ausatems integrieren wir jene Anteile, die einst aus der Verletzung heraus abgespalten worden sind. Es sind Anteile, die sich aus dem Schmerz heraus weit von uns entfernt haben. Je mehr wir den Atem in unser Gewahrsein nehmen, je mehr wir „JA“ zu unserem Leben sagen und Verantwortung für unser Leben übernehmen, umso mehr zeigen sich die in der Dunkelheit lebenden Persönlichkeitsanteile. Dabei suchen wir in erster Linie nicht nach schnellen Lösungen, sondern nach dem Kontakt mit jenen Anteilen. Unser Atem ist dabei wie eine Hand, eine, die die andere Hand in ihre nimmt.

Es ist ein Leben, in der wir ein Problem nicht im Außen, sondern in uns selbst zu lösen versuchen. Die Suche nach Anerkennung, nach dem Gefühl der Zugehörigkeit, die Suche nach Liebe im Außen ist sehr mühevoll bis zwecklos. Denn sie ist im Innenraum zu finden. Der innere Dialog, die Verbundenheit mit dem Atem entbindet uns, es im Außen zu suchen. Die Lösung liegt in uns, in unserem Körper, wo sich Makro - und Mikrokosmos begegnen. Dort, wo sich unser Körper mit dem Universum verbindet und im Gleichklang ist. Dieses in uns selbst zu finden, ist der Weg, den wir als Heilung bezeichnen können.

Am Ende brauchen wir für den Alltag die Realität. Sie muss in den ganzheitlichen Prozess miteinbezogen werden. Der Tanz lebt davon, dass er im gegenwärtigen Augenblick Energien wahrnimmt, mit ihnen in Resonanz geht und da heraus tanzt. Im Tanz wie im Leben muss die Realität das, was in Wirklichkeit da ist, abbilden. Nur Echtheit und Authentizität lassen uns Grenzen wahrnehmen, Grenzen zwischen dem Innen- und Außenraum, die zu wichtigen Schnittstellen werden und uns größere Räume für Wahrnehmung betreten lassen. Räume, in denen alles in Bewegung ist und die darauf warten, uns zu empfangen, um ausgedrückt zu werden.

All diese integrativen Prozesse ereignen sich keinesfalls zufällig. Es setzt ein Maß an Achtsamkeit, ein Maß an Gewahrsein des Atems voraus, und es setzt die Präsenz des Körpers voraus, eines Körpers –vollumfänglich wahrnehmend, geerdet, und in der Einheitserfahrung verankert.

Dann zeigt sich im Atem nicht nur die Schönheit, sondern unsere ganze Verletzlichkeit. Einatem, Ausatem, Verletzlichkeit, vielleicht ist die Verletzlichkeit unter ihnen diejenige, die die Seele des Atems am authentischsten zum Ausdruck bringt.



DIE EIGENLIEBE

Der biodynamische Ansatz der Craniosacral-Therapie spricht von einer Primäratmung. Diese ist ganz unabhängig von dem Atem, der über die Lunge eingeatmet wird. „Die dem Körper innewohnende Lebenskraft, den *Breath of Life*, betrachtete Dr. Sutherland (1967) als Antriebskraft oder Zündfunken hinter den von ihm entdeckten Rhythmen.“ (Kern, 2017) Gerda Boyesen, auf deren Arbeit die Heilenden Kräfte im Tanz® basiert, beschreibt das Primäre als eine Primärpersönlichkeit, die vor allem eines ist: in Kontakt mit der Liebesenergie:

„Es sind Menschen, die mit ihrem Fließen der ‚Libido‘ in Kontakt sind und Freude fühlen. Es sind Menschen, die sich weder zugunsten anderer noch sich selbst verraten oder verleugnen. Sie haben natürliche Freude am Leben, eine Euphorie, die auch praktisch und pragmatisch ist. Sie sind geredet. Die Primärpersönlichkeit ist neugierig; Neues fürchtet sie nicht. Sie ist auch flexibel und kann das Unerwartete annehmen; nicht defensiv, aber in der Lage, sich zu schützen. [...] Es sind Menschen, die über das Leben staunen und vollständig in Kontakt mit ihrem kindlichen Teil sind, wobei sie keine Schwierigkeiten haben, genauso ein Erwachsener zu sein. Die Primärpersönlichkeit hat nicht den Charakterpanzer entwickelt, der in den Muskeln und im Gewebe des Körpers festgehalten wird. Daher ist jede Zelle erfüllt von Energie, die frei fließen kann. Sie hat ein tiefes Vertrauen ins Leben und eine Liebe zum Leben.“ (Boyesen 1982).

Die Selbstliebe wird zu einem wichtigen Schlüssel nicht nur für unser Selbstwertgefühl, sie ist auch jener Boden, auf dem ein tiefes Vertrauen zu unserer „Primärpersönlichkeit“ ist. Wenn wir auf die Welt kommen, so sind wir nichts anderes als „*sichtbar gewordene Liebe*“. Unsere Eltern oder die Bezugspersonen sind nicht jene, die die Liebesfähigkeit in uns entfachen müssen. Sie sind lediglich welche, die das bereits brennende Feuer der Liebe in uns weiterhin am Brennen halten müssen. Im besten Falle sind sie wie die Hüter einer Feuerstelle, deren Flamme benötigt wird, um Licht in die Welt zu bringen. Wir sind von Geburt an mit einem Wissen ausgestattet, welches uns auf eine Art davon entbindet, uns etwas anzueignen. Es ist eher ein Erinnern, ein Zurückfinden in den Rhythmus hinein, das von da aus in rhythmischer Bewegung weitergeht. Atem ist dabei das Medium, welches alles Wissen in sich trägt und uns mit jedem Atemzug daran erinnert, dass wir bereits vollkommen sind.

Die biodynamische Craniosacral-Therapie verwendet den Begriff Primär-Atem. Die biodynamische Psychologie spricht von einer Primärpersönlichkeit, die ihr Fühlen nicht verleugnet, sie ist im lebendigen, d. h. in einem beweglichen Kontakt mit sich und ihrer Umwelt. In den Worten der Heilende Kräfte im Tanz® ist es ein tänzerischer Dialog: ein Körper, der wie zu Anfang seiner Existenz mit allen Sinnen wahrnehmend ist und – hier ist das Entscheidende – als Antwort auf die kommenden Impulse mit Bewegung, dem Tanz reagiert. Das alles lässt sich mit Worten schwer beschreiben; um zu verstehen, was gemeint ist, kommt es darauf an, dass wir es *körperlich wahrnehmen*.

Wir müssen mit unserem Atem werden wie die Kinder, die in ihrem spielerischen Drang Raum und Zeit vergessen und ihrer Begeisterung einfach nur folgen. Unser Atem darf so selbstverständlich sein oder wieder werden, wie er einst war, als wir auf die Welt kamen. „*Selbstvergessenheit*“ ist das Zauberwort für die Richtung, die wir mit der Atemmeditation nehmen.



MIT DEM WASSER TANZEN

Es gibt eine Geschichte über einen Indianer, der anlässlich einer extremen Dürreperiode gerufen wurde, um sich mit der Natur zu verbinden und einen Regen herbei zu beten. Es heißt, dass er in einem Kreis aus Steinen stehend seine Augen schloss und tief durchatmete. Nach wenigen Minuten war er fertig, und als er gefragt worden ist, was er getan hat, antwortete er: *„Ich habe den Regen, seine Nässe auf meiner Haut gefühlt, den frischen Duft, wie alles in der Natur nach einem Regen aufblüht, in meiner Nase gerochen – das alles habe ich in meinem Körper gefühlt.“* Er erzählte davon, dass er sich in eine Situation versetzte, in der bereits schon alles geschehen ist.

Mit allen ihm zur Verfügung stehenden Kräften fühlte er das Wasser in sich. Er verband sich nicht mit dem Gefühl der Trockenheit, der Dürre, sondern mit der Fruchtbarkeit, die mit dem Wasser auf die Erde kommt. Er gab der Leere keine Energie, seine Energie lenkte er zu der Fülle hin. Damit ist der Regen in ihm zur Wirklichkeit geworden. Das Erlebte, das Empfangen einer Realität in der Gegenwart, erschafft die bestmögliche Chance für ihre Verwirklichung. Die Geschichte von dem Indianer darf wie ein Schlüssel zu einem erfüllten Leben verstanden werden.

Die Lungenatmung kann als die äußere Atmung gesehen werden, während die Atmung auf der tieferen Ebene, der Ebene der Zellen als ein Fließen verstanden werden kann. Es ist der Prozess, in der Nährstoffe in die Zellen hinein und Stoffwechsellrückstände hinaustransportiert werden. Diese „nonverbale Kommunikation“ findet unentwegt statt. Warum „Kommunikation“? Die Flüssigkeiten im Körper können als Träger von essenziellen Stoffen, die Informationen enthalten, gesehen werden. Der ständige Austausch der Informationen sowohl in stofflicher und energetischer Form findet über das Wasser in uns statt. Mit den Begriffen von Sigmund Freud gesprochen, ist es die Kommunikation zwischen dem „Es“ (dem inneren Kind in uns mit seinen Bedürfnissen), dem „Über-Ich“ (Gebote und Verbote von Eltern, Bezugspersonen, aber auch Institutionen wie Kirche, Schule) und dem „Ich“ (der Instanz, die zwischen Es und Über-Ich vermittelt).

Das Wasser trägt und wird zu einem tragenden Element. Denn alles im Körper ist über das Wasser miteinander verbunden, alle Zellen und Körperteile sind in einem ständigen fließenden Austausch. Die Gesetzmäßigkeiten flüssiger Medien erlauben es uns, aus einem Zustand des Entweder-Oder in den des Sowohl-als-auch einzutauchen. Ein Leben voller Schwingungen, ein kreatives, pulsierendes Feld, durchdrungen von Bewegungen, die alle nicht nacheinander, sondern gleichzeitig stattfinden. Das Medium Wasser lässt uns unmittelbar körperlich die lebendigen Prozesse des Lebens in beweglicher Form erfahren.

Alexander Lauterwasser, ein Wasserforscher und Sachbuchautor, hat uns mit seinen wundervollen Bildern von Wasser und Klang zeigen können, dass das Wasser offen für Botschaften ist, sensibel reagiert auf die Schwingungen von außen und über eine hohe Resonanzfähigkeit verfügt. Die Bereitschaft des Wassers zu antworten, macht es neben seinen vielschichtigen Bewegungen, die alle zur gleichen Zeit stattfinden, zum interessantesten und geheimnisvollsten Element auf unserem Planeten. *„Wasser ist der universellste Resonator, von allen Substanzen, die es in der Welt gibt, besitzt Wasser die größte Resonanzbereitschaft und Resonanzfähigkeit. Es ist offen für subtilste Einwirkungen unterschiedlichster Art, antwortet auf diese in seinem Inneren und an der Oberfläche mit verschiedenen Bewegungsprozessen.“* (Lauterwasser, 2011)

Je mehr wir in Resonanz mit uns selbst kommen, umso mehr kommen wir an die Ganzheit unseres Seins. Ganzheit heißt, alles zu fühlen! Wir fühlen nicht nur die Freude, die reine Liebe, sondern auch die tiefste Angst. Lösen Sie sich jetzt von den Gefühlen und gehen Sie hin zu der Ebene der Bewegungen, die reduziert betrachtet reines Fließen ist. Unser Atemfluss, sein Kommen und Gehen, gleicht einem Fluss in der Landschaft. Wir erkennen auch, dass ein Fluss einer Quelle entspringt, ein Flussbett und zwei Ufer hat. Fast unbemerkbar entspringt aus einer Quelle sein Fließen und schon, nach nur wenigen Metern, wird er zu einem nicht selten reißenden Fluss. Ganz besonders sind dann die Orte, an denen der Fluss ins Meer fließt. In einem Delta öffnet das Meer seine Tore für das Unendliche.

Betrachten wir einen Fluss in der Landschaft, so erkennen wir seine natürlichen Bewegungen, die des Schlingelns, des Vor und Zurück und die des Wirbelns. Wir erkennen auch, dass seine Eigenschaften sich auf unser Leben übertragen lassen. Gedanken, Gefühle, Symbole und Metaphern, sie alle sind Zeichen für Leben, für seine permanenten Übergänge. In ihnen sind die Kräfte des Lebens, die uns Lebendigkeit schenken.

Sie alle zusammen, in ihrer vollen Präsenz, gilt es nicht auszuhalten, sondern mit ihnen in einen Dialog zu treten. Unser Körper ist wie ein Gefäß, wie eine kostbare Vase, in der all die Kräfte empfangen und über den Tanz ausgedrückt werden können. Unser Körper ist wie ein Gefäß, in dem sich Wandel vollziehen kann. Dabei werden die Gefühle keinesfalls weggedrückt, ganz und gar nicht, sie sind immer noch da, jedoch nicht in der Form der Unzufriedenheit, sondern sie sind jetzt in der integrativen Form – lebensbejahend und nährend. In diesem Feld des Bewusstwerdens mit dem Atem werden wir zum Wasser selbst.

Unser Atem verwandelt sich in ein flüssiges Netz, welches wie eine zarte Haut die Kräfte des Lebens ummantelt. Das Netz, auch Faszien genannt, umhüllt jeden unseren Muskel, jedes Organ, und jeder noch so feinste Nerv wird von einer Faszie umschlossen. Faszien als das „Netz des Lebens“ ist jene körperlich-biologische Ebene, in der wir uns in unserer Ganzheit erfahren. Dieses Netz trägt uns. Faszie und Zellmembra-

nen – Trenn- und Verbindungswände spielen eine tragende Rolle in der Gesamtkommunikation im Körper. *„Die ersten Membranen sind sozusagen die Urform unserer Faszien und beginnen schon sehr früh, unsere körperliche Innenwelt einzuteilen und zu unterteilen. Membranen sind ‚Urfaszien‘ am Anfang der menschlichen Entwicklung.“* (Schwind, 2014)

In der Faszie spiegelt sich unsere Lebensgeschichte wider; die Art und Weise, wie wir uns bewegen, wie wir denken und fühlen, all das ist verwoben im faszialen System. Dabei sind die Aufgaben von Faszien vielschichtig: Sie stützen, verbinden, grenzen ab, leiten Energie. „Ohne Faszien wären wir formlos, würden von außen ungefähr wie eine Amöbe aussehen, während im Inneren unseres Organismus bei jeder Bewegung alles durcheinanderpurzeln würde“ (Schwind, 2014)

In dem Augenblick, wo wir selbst zu Wasser werden, wo wir auf eine Art „flüssig“ werden, sind wir ganz in der Wahrnehmung des Empfangens. In dem Raum des Empfangens, dem Raum des Fühlens sind wir ganz der Liebesenergie folgend – klar, ausgerichtet und kompromisslos. Wir haben keine andere Wahl, als uns auf das Leben einzulassen. Oder ist es das Leben selbst, welches sich auf uns einlässt? Es ist, als wenn die Jahrzehnte Suche nach Heimat endlich ein Ende gefunden hat, wir uns gegenüberstehen, uns frei in jede Richtung bewegen können.

Es ist die Rückkehr in den tanzenden Körper, der nicht in lineare, sondern in zyklische Geschehen eingebettet ist. Einkehr in jenen Körper, in dem der Rhythmus eine Melodie hervorbringt, die dem Weg eine Richtung gibt. Der Atem, der Hauch des Lebens sehnt sich danach, noch tiefer in Bereiche des Körpers vorzudringen um sich zu verkörpern, dabei gleicht kein Atemzug dem andern. In jedem Atemzug vollzieht sich ein Akt der Menschwerdung. Nähe wird zugelassen und unsere Angst wandelt sich ins Vertrauen um. Wir sind bei klarem Verstand von allen Verantwortungen entbunden und fühlen, dass wir bedingungslos vom Leben in Liebe gehalten werden. In jedem Atemzug vollzieht sich ein Liebesakt - ein Leben, in dem wir uns ganz vergessen dürfen mit unserem Atem, so als wenn es die Freiheit bekommt, uns zu finden.

Ich habe nicht die geringste Sorge, dass ich Ihnen mit meinem Aufsatz etwas vorwegnehme. Wir sind so individuell, unsere Erlebnisse, unsere Begabungen, wir alle sind einzigartig und daher freue ich mich, dass diese Atemmediation, das Heilungstanzritual, auch in einer Gemeinschaft erlebt werden kann. Im Kreise anderer, wo alle Fäden jedes Einzelnen in ihrer Individualität zusammenkommen, wo nichts weiter als unsere Präsenz mit unserem Atem einen Atemteppich weben wird, der wie ein Tanzplatz ist, auf dem wir uns begegnen werden.

Wir brauchen den Atem, um zu tanzen, denn ein Tanz, ohne des Atems gewahr zu sein, bleibt ein leerer Tanz. Ein Tanz, der die Seele des Atems in sich trägt, führt in die Verbundenheit. Tanzen heißt heimkehren – solche Momente im Leben sind sehr kostbar.

Malgorzata Maria Pastian, im Mai 2020

Quellen:

- Pastian, Malgorzata (2019) Tanzen- Über die Bewegung die Seele heilen.
- Fischer, Gabriele (2001) Die Schleusen öffnen. HKIT Verlag Berger John,
(2003) Gegen die Abwertung der Welt. Carl Hanser Verlag
- Baier, Gerold (2001) Rhythmus – Tanz in Körper und Gehirn. Rowohlt Verlag
- Boyesen, Gerda (1987) Über den Körper die Seele heilen. Kösel Verlag
- Kern, Michael (2017) Die Weisheit im Körper. Richard Pflaum Verlag
- Lauterwasser, Alexander (2011) Wasser-Klang-Bilder. DVD Vortrag
- Stern, Daniel (2013) Frühe Prägungen. DVD Vortrag
- Domin, Hilde (1995) Ich will dich, Gedichte. Fischer Verlag
- Schwind, Peter (2014) Faszien – Gewebe des Lebens. Irisiana Verlag