

# Atmen – Leben – Empfinden

## Der Weg zum Empfindungsbewusstsein

Alles was lebt, atmet. Das eigenständige Leben beginnt mit dem ersten Einatem und endet mit dem letzten Ausatem. Leben entsteht neu, es vergeht, es erneuert sich wieder und ständig verändert es sich. Alles was lebt und atmet, ist so angelegt, dass es elastisch auf die wechselnden Lebensbedingungen reagieren kann. Und jedes Lebewesen ist so organisiert, dass es seinen inneren Wachstumsgesetzen folgen muss – es entwickelt ein natürliches Bedürfnis, sein Leben zu entfalten. Ein Keimling hat schon alles in sich, um z.B. ein großer, prächtiger Baum zu werden. Um zu keimen, braucht er Wasser und Nährstoffe von unten aus der Erde – Wärme und Licht von oben aus der Atmosphäre. Alles andere macht er aus sich heraus – ganz von selbst. Er folgt dem Drang, den Informationen, die in seinem inneren Kern angelegt sind. Im menschlichen Wesen ist dieser Drang nach Leben und Entfaltung ebenso tief verankert wie in der Pflanze. Unser Schicksal, der Zufall der äußeren Umstände bestimmt, in welchen Verhältnissen wir aufwachsen und was wir „von unten“ und „von oben“ geboten bekommen. Das wirkt sich zweifellos prägend auf unser weiteres Leben aus, aber dennoch sind wir von diesen äußeren Bedingungen nicht in der gleichen Weise abhängig wie die Pflanzen. Zu einem großen Teil können wir als erwachsene Menschen unser Leben selbst in die Hand nehmen und gestalten. Der Wachstumsdrang und die Wachstumsinformationen in unserem Inneren gehen trotz ungünstiger Bedingungen nie verloren, und egal wie krank oder gebrechlich, behindert oder blockiert wir sind, sie schlummern im Inneren und warten auf ihre Chance. Wenn aber der fruchtbare Boden, die notwendige Lebensfeuchte, die belebende Wärme oder das

befreiende Licht fehlt, treten sie nicht in Erscheinung, und alles scheint wie vergeblich zu sein. Ob durch äußere Erfahrungen angestoßen oder von innen heraus – in jedem Menschen entsteht immer wieder ein innerer Wachstumsdruck, der nicht ignoriert werden kann und der dazu zwingt, ihm in irgendeiner Weise zu begegnen. Das Leben in uns fordert immer wieder, endlich die feste Schale zu durchdringen, sich zu verändern und die Fühler auszustrecken – um neue Nahrung aufzunehmen, Saft und Kraft zu entwickeln, Hindernisse zu überwinden und einen Sinn für das Tiefere oder Höhere zu entwickeln. Das Leben in uns drängt nach Erfüllung, und es trägt seinen eigenen tieferen Sinn schon in sich. Dem Drang nach Leben können wir auf vielfältige Weise nachgeben. Wir können uns die vielen äußeren Annehmlichkeiten beschaffen, die in den westlichen Industriegesellschaften so reichlich angeboten werden. Spaß, Genuss, Wohlbehagen sind urmenschliche Bedürfnisse, die eine ständig wachsende „Wohlfühlindustrie“ mit ihren Angeboten gerne zu erfüllen und neu zu wecken bemüht ist.



Das ist kein neues Bedürfnis. In der Zeit des Barock z.B. kam die menschliche Sehnsucht nach Überfülle besonders schön in den zeitgenössischen Gemälden zum Ausdruck: Reife Früchte, die aus übertollen Schalen quellen, dokumentieren den Wunsch nach dieser vitalen, üppigen und genussreichen äußeren Sinnlichkeit. Gerade in der Zeit, in der große Hungersnöte und rasant sich ausbreitende Seuchen das Leben vieler tausend Menschen dahinrafften, ersehnte man sich ein prallvolles, sattes Leben in einem Schlaraffenland, in dem man nur den Mund öffnen musste, damit gebratenes Geflügel hineinfliegen konnte.

Das Angebot an kaufbaren Waren und Dienstleistungen ist in unserer Zeit unüberschaubar geworden, das Leben wird durch viele Dinge erleichtert und angenehmer gemacht, und was sich die Menschen zu einem reichhaltigen, konsumorientierten Leben erträumt haben, ist für viele in mehr oder weniger großem Umfang möglich geworden, und noch mehr Menschen rackern sich ab, damit es auch für sie einmal möglich sein wird.

Alles ist auf Wachstum ausgerichtet. Die Wirtschaft soll wachsen, die Produktivität soll wachsen, das Einkommen soll wachsen, die Lebensqualität soll wachsen. Alles soll ständig gesteigert werden, weil es sonst, so wird befürchtet, mit uns, mit dem Wirtschaftsstandort, mit unseren Lebensbedingungen, mit allem, was uns lieb und teuer ist, bergab zu gehen droht. Wir sind also ständig dabei, die Umsätze zu steigern, die Produktionsbedingungen zu optimieren, neue Ideen kreativ und innovativ umzusetzen, – und alles soll dazu dienen, unsere Lebensumstände deutlich zu verbessern.

Warum wirken dann so viele Menschen so unglücklich? Warum sind ihre Gesichter so leer, so traurig, so versteinert oder verbittert? Warum sind ihre Bewegungen so eng oder so ziellos, so versteift oder haltlos, warum wirken so viele Menschen so elend und verkümmert in ihrer Lebendigkeit?

Wenn wir Tiere erleben würden, die sich so bewegen, wie sich viele Menschen bewegen – wenn sie so atmen würden, wie diese Menschen atmen – dann würden wir sie ganz spontan für schwer erkrankt halten. Im alltäglichen Leben begegnen wir aber so vielen Menschen in diesem Zustand, dass wir das für normal halten und nicht mehr darauf achten!

Aber was fehlt ihnen? Warum wirken sie so verarmt? Was bewegt sie noch, und wovon lassen sie sich noch bewegen? Kann es sein, dass sie vielleicht damit aufgehört haben, innerlich weiterzuwachsen? Dass sie, als es an der Zeit war, sich mit ihrem Drang nach innerer Erfüllung auseinanderzusetzen, sich mehr der äußeren Erfüllung von vordergründigen Wünschen zugewendet haben? Kann es sein, dass sie an der Oberfläche ihres Lebens geblieben sind, dass sie ihr inneres Wachstum dem Äußeren geopfert haben? Kann es sein, dass damit sogar ihr Körper seine innere Ordnung und Orientierung verloren hat?

Diese Fragen werfen weitere Fragen auf, – Fragen nach der Art des Mangels, nach der Art des Hungers, nach der Qualität dessen, was wirklich fehlt, was gebraucht wird, damit Wachstum möglich ist.



Was kann denn „inneres Wachstum“ sein? Gibt es eine innere Qualität des Lebens, die nicht so sehr von Äußerlichkeiten abhängig ist und die wir nicht käuflich erwerben können? Gibt es eine Art der Lebensqualität, die weniger von unseren finanziellen Möglichkeiten abhängig ist, aber dennoch von uns selbst entwickelt und gepflegt werden kann?

Unser Körper braucht u.a. stoffliche Nahrung, er braucht Kleidung und eine schützende Behausung. Das alles lässt sich verfeinern – Nahrung, Kleidung und Behausung und vieles mehr. Jeder kann sich ausmalen, wie sich diese Bedürfnisse immer weiter steigern und immer aufwendiger befriedigen lassen.

Unsere Seele – oder das, was unser Menschsein ausmacht – braucht aber noch etwas ganz anderes. Sie lebt von der guten und „nahrhaften“ Erfahrung, sie braucht das Erleben von Schönheit und Sinn, sie braucht Raum und Weite, um sich auszudehnen und ihre innere Fülle zu entfalten. Sie will leben, und das heißt erleben, weil die Erlebnisse die Nahrung im Feinen bieten, wie sie der Körper im Groben braucht. Und sie will sich erfreuen an der

ganzen Reichhaltigkeit der sinnlichen Wahrnehmbarkeiten von Menschen, Tieren, Pflanzen und Welt. Ihr Lebensraum ist diese Welt, und er ist dennoch nicht allein auf diese Welt begrenzt. Die Seele will die Welt entdecken, innig an ihr beteiligt sein und ihr Da-Sein ergründen, – erspüren, erfassen, verstehen und freudig akzeptieren. Sie will sinnlich die Welt ergreifen dürfen und sie will den Sinn ihres Daseins spüren. Wenn es aber nur noch um äußere Annehmlichkeiten, um Anerkennung und Status geht, fehlt etwas, dann geht es ihr wie dem Körper bei schwerem Vitaminmangel: es macht sie krank, blass, leblos und traurig. Unsere Seele kann nur leben, weil sie im Innersten mit allem verbunden ist, was lebt und atmet. Wenn sich diese Verbundenheit nicht entwickeln kann, wenn sie sich nicht in einer dankbaren Freude an der sinnlichen, sinnerfüllten Fülle

lebendiger Erfahrungen umsetzen kann, dann bleibt der Mensch ein Schatten seiner selbst.

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“. Unsere Seele, wir selbst brauchen noch eine andere, eine „feinstofflichere“ Nahrung. Auch diese Nahrung ist „sinnlich“. Sie ist sogar noch mehr, sie ist „feinsinnlich“. So wie die Lust aus dem Genuss der Sinnlichkeit erwächst, entsteht die Freude aus dem Genuss der „Feinsinnlichkeit“. Lebensfreude ist Freude am sinnlichen und feinsinnlichen Dasein. Wir brauchen beides und wir sehnen uns nach beidem. Und wenn das feinsinnliche fehlt, wird auch das sinnliche schnell schal und leer.



Warum ich das alles erzähle? Weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass es einen Weg gibt, Sinnlichkeit und Feinsinnlichkeit „feinsinnig und sinnvoll“ miteinander zu verbinden. Es ist ein Weg von sicherlich vielen Wegen, es ist ein recht einfacher und ein überaus praktischer und zugleich ein handfester Weg, der von niemandem verlangt, an etwas Bestimmtes zu glauben, geschweige denn, sich einem Menschen unterzuordnen. Es ist ein Weg der selbstbestimmten, eigenverantwortlichen Erfahrung, ein körperorientierter Weg, der sich auf den Grundrhythmus des eigenen Lebens einlässt, auf den eigenen Atem. Es ist der Weg des Erfahrbaren Atems, von dem ich jetzt weiter erzählen möchte.

## In sich ruhen und wach werden

Normalerweise achten wir nicht auf unseren Atem – er funktioniert ja auch meistens, ohne dass wir an ihn denken müssen. Wenn wir uns aber auf ihn besinnen, können wir ihn als Bewegung erleben, die sich ihren eigenen Weg sucht, die den Körper durchströmen und beleben will.

Der meditative Weg des Erfahrbaren Atems leitet darin an, diese Atembewegung im Körper bewusst wahrzunehmen. Dazu brauchen wir eine Fähigkeit zur inneren Sammlung, die in jedem von uns angelegt ist und die so verfeinert werden kann, dass wir den lebendigen Vorgang unserer Atembewegung in großer Differenziertheit wahrnehmen können. Aus unserer Atembewegung bekommen wir dann z.B. spürbare und deutliche Informationen darüber, wie wir uns verhalten und einstellen müssen, damit wir uns von innen heraus tief erholen und neu regenerieren können.

Die Wahrnehmung der Atembewegung ist eine Übung, die unsere Sinne nach innen außerordentlich verfeinert und den Informationsstrom, der aus dem Inneren des Körpers zum Gehirn weitergeleitet wird, in einer neuen Weise ordnet und die Verarbeitung fördert.

Was wir mit unserem Gehirn nicht verarbeiten können, bleibt normalerweise „außen vor“, das existiert einfach nicht für uns, und unsere Sinne bleiben dafür stumpf. Das gilt nicht nur für unsere Sinne zur sogenannten „Außen-Welt“ hin, das gilt noch mehr für unsere Sinne nach innen, für unseren Zugang zu unserer „Innen-Welt“.

Für sehr viele Menschen ist ihre eigene Innenwelt, die Welt der Empfindungen und Gefühle, wie ein Buch mit sieben Siegeln. Empfindungen und Gefühle sind da zwar immer da, aber sie bleiben diffus und unklar, unbestimmt, kaum mit Worten zu benennen.

Und was wir nicht richtig verstehen und wahrnehmen, entzieht sich auch weitgehend unserem Einfluss. Es „widerfährt“ uns, geschieht mit uns, wir sind ihm weitgehend ausgeliefert.

Diese Hilflosigkeit unserem Innenleben gegenüber hat weitreichende Konsequenzen, denn schließlich wird alles, was wir unsere „Befindlichkeit“ nennen können, von dem Geschehen in unserer Innenwelt nachhaltig bestimmt. Unsere „Lebensqualität“ wird viel mehr von der Qualität unseres Innen- als unseres Außenlebens bestimmt – auch wenn wir das häufig anders sehen, weil die Umstände der Außenwelt so viel leichter greifbar zu sein scheinen.

Der Weg des Erfahrbaren Atems vertraut darauf, dass es jedem Menschen von Natur aus möglich ist, seinen eigenen Empfindungen wieder mehr Gewicht zu geben, den großen Erfahrungsraum seiner Innenwelt zu erkunden und zu entdecken, und dabei zu erleben, dass der Körper von sich aus den Weg dazu weisen kann. Und der Körper wird zum Leib, wenn die Seele beginnt, sich darin wieder auszudehnen. So können wir unsere eigenen Zusammenhänge „erfahren“, anstatt sie zu interpretieren; wir können die Ordnungen, nach denen sich unser Innenleben gestaltet, empfinden, anstatt sie von jemandem erklärt zu bekommen. Wir haben alle die Möglichkeit, einen Zugang zu uns selbst zu finden, der auf eine wunderbare und zugleich erschütternde Weise existentiell ist – aber er liegt brach, wenn wir ihn nicht kultivieren.

Dieser Weg unterscheidet sich in Nichts von dem, was auch in anderen Bereichen nur durch **Kultur** entwickelt werden kann, wie beispielsweise die Musik, die Literatur, der gute Geschmack, der verständnisvolle Umgang miteinander, der Respekt vor der Einzigartigkeit jedes einzelnen Menschen...

Ziel des Erfahrbaren Atems ist es, feinere Sinne für ein außerordentlich körperliches „Tiefenbewusstsein“ der Seele zu entwickeln. Er lässt erfahren, dass Atmen immer ein Vorgang ist, der sich von innen nach außen entfaltet, geboren aus dem Lebenswillen des Organismus – eine pulsierende Lebenskraft, die sich nur schwer knebeln lässt; was aber nicht heißen soll, das es nicht möglich ist. Ganz im Gegenteil: Wenn ein Mensch seine Lebenskräfte unterdrücken oder über sie herrschen möchte, anstatt sie anzunehmen und ihnen eine Richtung zu geben, dann greift er unwillkürlich nach dem wirkungsvollsten Instrument, mit dem er die Kräfte seiner Innenwelt unterjochen kann – er greift in seinen Atemrhythmus ein, bremst, steuert und blockiert, bändigt zäh alles, was in ihm pulsieren will, bis es sich kaum noch rührt.

Der Lebenshunger aber bleibt und sucht nach Auswegen, und dafür wird heute vieles angeboten: Sensations- und Konsumerlebnisse, Nervenzitgel, Erfolgs- und Schönheitsideale lassen sich ebenso gut verkaufen wie Tips und Tricks zur erfolgreich gestylten „Persönlichkeit“ durch den Einsatz äußerer Techniken. Und wenn sich der Erfolg nicht so recht einstellen will, wird auch manches an der „Persönlichkeit“ gewaltsam montiert und dabei leider auch vieles unfreiwillig demontiert.



Der Erfahrbare Atem zeigt einen Weg, der darauf vertraut, dass sich die grundlegende Weisheit unserer biologischen Existenz, unsere ursprünglichste, vitalste Lebens-Weisheit niemals völlig unterdrücken lässt. Ganz im Gegenteil: Sie kommt immer wieder dann zum Vorschein, wenn sie einen Raum entdeckt, in dem sie sich entfalten kann. Der Lebenswille ist zäh und überraschend klug und nutzt schon die geringste sich bietende Gelegenheit zur Entfaltung.

Noch besser ist es, wenn wir uns selbst diesen Raum schaffen. Der Weg dazu ist im Grunde sehr einfach. Er besteht aus der Zeit und aus der Muße, die wir uns selbst zu geben gewillt sind – aus der Aufmerksamkeit, die wir lernen, zu kultivieren – eine Aufmerksamkeit, die sich am besten mit den Worten „Empfinden“ und „Bewusstheit“ angemessen beschreiben lässt. Der Atem ist bei diesem Geschehen ein besonders wirkungsvolles Medium, ein vermittelnd wirkender Führer zu einer Welt der tiefen und lebendigen Erfahrungen, die uns ahnen lassen, wie sehr wir Teil einer höheren Ganzheit sind.

Und weil das Atmen so unmittelbar mit dem Leben verbunden ist, führt die Atemlehrerin ihre SchülerInnen auch unmittelbar an Lebensthemen heran. Alles, was dann geschieht, dreht sich um Themen des Lebens selbst, dreht sich um den eigenen Lebenswillen, um Lebensentfaltung,

um Lebensfreude, um Lebenskraft, spielerische Heiterkeit, Beweglichkeit, Ausdrucks- und Entfaltungskraft, Stimme und innere Stimmigkeit.

So manches Mal wird verdrängte Lebenssehnsucht frei und kommt mit Tränen wieder neu in Fluss. Ein Lächeln bahnt sich seinen Weg zum Herzen, ein Lachen erschüttert den ganzen Leib und schafft sich seinen Platz – und manches, was zuvor festgehalten wurde, löst sich in der Bewegung eines frei schwingenden, pulsierenden Zwerchfells.

Immer auf der Grundlage des Körperempfindens leitet die Atemlehrerin an, sich den unterschiedlichen Lebensthemen zuzuwenden und dabei auch die Härten und Verspannungen aufzuspüren, anzunehmen und wieder vom Leben erfassen zu lassen. Schmerzen und Nöte werden respektiert und können behutsam vom Atem durchdrungen werden. Die Probleme werden hier aber nicht konfrontativ „durchgearbeitet“ und dadurch immer mehr in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. Nicht das größer werdende „Problembewusstsein“ steht im Mittelpunkt der Atemarbeit, sondern ein wachsendes Empfindungsbewusstsein und ein Gestaltungsbewusstsein für die eigene Lebendigkeit.

Es ist schon ein großer Unterschied, ob sich jemand von seinen Gefühlen überrennen und bestimmen lässt, oder ob er sich von der Kraft seiner Gefühle tragen lassen kann und dabei selbst gestaltend und lenkend die Richtung bestimmt. Die Atemarbeit animiert dazu, das eigene Leben zu ergreifen und in die eigenen Hände zu nehmen, auf dieser Grundlage Selbstbewusstsein zu entfalten und die körperlichen wie seelischen Verhärtungen nach und nach einschmelzen zu lassen.

Atemarbeit konfrontiert, aber mit dem eigenen Leben, mit dem eigenen Rhythmus, mit dem eigenen Fassungsvermögen, und lässt die Zeit, das eigene Maß zu finden, um sich wieder der Quelle zu nähern, aus der alle Kraft geschöpft werden kann.

Was macht den Atem als Medium so geeignet? Die Antwort ist einfach, denn Atem spüren wir vor allem als Bewegung, als Schwingung und als Rhythmus – und mit unserem Atem reagieren wir auf lebendig Fühlbares, auf alles, was uns bewegt, tief berührt und unserer Seele Nahrung gibt.

Atembewegung muss sich entfalten können, dann wird sie zum Träger unserer Seelenbewegung. Wenn wir beginnen, lebendig zu atmen, lernen wir damit zugleich, lebendig auf alle Impulse und Anregungen zu reagieren und nicht nur unsere Außenwelt, sondern auch unsere Innenwelt aktiv zu gestalten. Denn Atem zwingt zur Bewegung, – er muss die Informationen von Außen und Innen umsetzen können, verarbeiten, tragen, lösen und neu ordnen. Er tut zwar immer das gleiche – aber doch immer wieder anders, gestaltet vom Augenblick. Er ändert sich ständig, und er bleibt doch derselbe. Er wird groß oder klein, weit oder eng, aber er kehrt immer zu einer ausgleichenden Stimmigkeit zurück.

Der Atem lässt sich verbiegen, kontrollieren und beherrschen, aber doch nicht auf Dauer. Er lässt sich kurzfristig manipulieren, aber dann bricht er sich wieder seine Bahn und schwemmt alle Künstlichkeit fort. Der Atem ist eine wilde und sanfte, eine feste und zarte, eine behutsame und durchgreifende Kraft,

die Ungestüm und umfassendes Wohlbehagen in sich vereinigt. Und das Beste ist: Der Atem sind wir, wir sind immer dabei und zugleich mittendrin, wir können ihn erleben und wahrnehmen, wir sind dicht verwoben, wir können uns nicht entziehen und so tun, als ginge uns die eigene innere Bewegung nichts an, wir stehen mitten im Strudel der Ereignisse und können mit ihm dennoch wie über allem schweben und staunend erfahren, dass hinter allem immer noch ein „mehr“ und ein „anders“ kommt; dass hinter dem Festgehaltenen und Schmerzhaften eine Wandlung auf uns wartet.

Atmen und sich im Atem zu bewegen – das öffnet konkrete, vitale und „diesseitige“ Empfindungswelten. Es ist der beste – mir bekannte – Weg, sich aus den Verstrickungen konstruierter Denkwelten zu lösen und sich dem zu nähern, was uns im Inneren wirklich bewegt. Wenn wir unseren Atem und seine Bewegungen wahrnehmend zulassen und neugierig erfahren, wird es wieder ruhig in uns selbst. Wir werden wach, ohne uns bemühen zu müssen, wir werden empfänglich für die Kleinigkeiten, die zwischen den großen Dingen liegen und die nur darauf gewartet haben, entdeckt zu werden. Wir kommen dort an, wo wir schon immer waren, ohne es je gemerkt zu haben.

Wir sind ganz „Körper“ – und mehr als das. Wir sind wieder Kinder – und mehr als das, wir können wieder lernen, das alles in uns sich selber regulieren kann, seine eigene Ordnung findet, und wir können aus dieser Stimmigkeit heraus schöpferisch neu gestalten, freier als jemals zuvor, weil wir uns dem dankbar fügen können, was in uns wahr werden will.



## Ein Übungsweg: Ruhend in Bewegung sein – bewegt sein in der Ruhe

Verstehbarer wird der Weg des Erfahrbaren Atems am besten, wenn wir die kindliche Welt des Lernens beleuchten:

Was macht ein Kind, wenn es der Welt begegnet, der erschreckend faszinierenden Außenwelt und der Welt des eigenen Körpers, die genauso entdeckt werden muss? Das Kind macht Übungen – nicht so, wie wir üblicherweise dieses Wort verstehen, keine endlosen Wiederholungen, die irgendeine Perfektion anstreben, sondern es erkundet und erprobt, neugierig und zugewandt, variantenreich und phantasievoll, geduldig und beharrlich, im höchsten Sinne aufmerksam. Und was übt das Kind? Es erprobt und erkundet seine eigenen Kräfte und Möglichkeiten, es verbindet seine Innenwelt mit seiner Außenwelt, probiert immer wieder etwas neues aus, wiederholt das Bekannte in immer wieder neuen Mustern, lässt die Erfahrungen auf sich wirken und bleibt so lange dabei, wie es dazu Lust hat. Wir Erwachsenen nennen so etwas „Spiel“ und es unterscheidet sich deutlich von der „ernsthaften“, manchmal „verbissenen“ Arbeit mancher Erwachsener.

Aber was ist das Ergebnis dieses kindlichen „Spiels“? Niemand lernt leichter, niemand entwickelt sich schneller, niemand bewältigt besser ein solches ungeheures Lern- und Wachstumsspensum wie ein Kind, sowohl in körperlicher als auch in seelischer und mentaler Weise. Liegt das wirklich nur daran, dass ein Kind biologisch in seiner Entwicklung so lernfähig angelegt ist? Verlieren wir diese Fähigkeit als Erwachsene? Die Erfahrung zeigt, dass gerade die kindliche Art, mit Neuem und Unbekanntem umzugehen, die wirklich beste Weise ist, seine eigenen Fähigkeiten zu entfalten. Spielerisches Üben ist auch für Erwachsene der beste Weg, um bisher unbekannte Welten zu erobern, sowohl nach außen als auch nach innen.

Diese Tatsache wenden wir auch beim Erfahrbaren Atem an. Hier geht es nicht darum, eine „richtige“ Technik zu lernen, denn alles, was uns von außen als „richtig“ vorgestellt wird, versperrt uns die Entdeckung und die Freude an dem, was sich entdecken lässt und was für uns selbst „richtig“ ist. Wer etwas „richtig“ machen will, hat keine Zeit, seinen eigenen Empfindungen zu folgen und das Stimmige wachsen zu lassen. Und wer dem Kind zu schnell sagt, wie etwas „richtig“ ist, kann seine Entwicklung verstopfen – dann kann es sich nicht mehr die Zeit geben, spielerisch neue



Möglichkeiten zu erkunden und dabei staunend sich selbst und seine Fähigkeiten zu entdecken.

Es ist viel darüber spekuliert worden, worin denn die Fähigkeiten derer begründet liegen, die zu besonders kreativen Leistungen fähig sind. Ist es einfach die Begabung? Oder ein besonders stark ausgeprägter Wille? Sicher von vielem etwas, aber eines hat sich als besonders wertvoll herausgestellt: Es ist die Bereitschaft und die persönlich kultivierte Fähigkeit, sich zu „besinnen“, d.h., den Kopf immer wieder frei werden zu lassen von festgefahrenen Überlegungen und einen Zustand „schwebender Achtsamkeit“ herzustellen – eine Art Besinnen ohne Gedanken, ein hellwaches und zugleich entspanntes „Sinnieren“, das darauf vertraut, das alles Wertvolle und Wichtige schon „innen“ vorhanden ist und nur einen Raum und eine Gelegenheit braucht, um sich zu zeigen und eine Gestalt zu bekommen.

Daran sind immer die Sinne beteiligt, und der kreative Prozess ist körperlich, voll Gespür für das Geschehen in der eigenen Gegenwart. Es ist ein freies Spiel der Kräfte, und es ist dennoch mehr, es ist „gelenkt“ und „gewollt“, aber nicht „gemusst“ und „gesollt“!

Es ist sehr ähnlich wie das Spiel des Kindes, aber es ist entwickelter, reifer, getragen von einer sich selbst bewussten, gestalterischen Kraft.



Die Methoden des Erfahrbaren Atems sind darauf ausgerichtet, diesen kreativen Prozess systematisch zu fördern.

Es ist schon faszinierend, wie körperlich spürbare Themen so genau alles widerspiegeln, was sich auch in den eher „unkörperlichen“ Lebensverhältnissen zeigt:

Im Atemunterricht leitet die Atemlehrerin Themen an, die z.B. „Halt“, „Festigkeit“, „Leichtigkeit“, „Beweglichkeit“, „Widerstand“ oder „Ruhe“ erfahren lassen. Sie begleitet ihre Anleitungen mit Fragen nach den individuellen Empfindungen und Erfahrungen. Sie gibt Hilfestellung und macht Vorschläge, neue und ungewohnte Bewegungen auszuprobieren und auf die belebenden Reaktionen des Atems zu achten.

Ganz gezielt werden dabei auch die erfahrbaren Funktionsweisen der körperlichen Anatomie, wie zum Beispiel von Schulterblatt, Wirbelsäule, Becken und Gelenken erforscht. Festgehaltenes, lange Unbewegtes und tief „Eingefleischtes“ wird dabei mit neuer Empfindung durchdrungen und oft überraschend neu „durchatmet“ und belebt.

Der Atem ist ein wunderbarer Lehrmeister; in ihm schwingt die ganze Intelligenz des Körpers, seine Kraft, sich selbst zu regulieren und zu wissen, was gut ist, ein Wissen, das wir spürend, fühlend und ahnend erkunden.

Als Beispiel will ich eine einfache Übung beschreiben: Dehnen Sie sich einmal und lassen Sie daraus ein Experiment werden:

Ihr Körper wird dabei Dehnbewegungen finden, in denen er sich selbst in bewegter Ruhe neu ordnen und regulieren kann. Ihre Atembewegung wird auf jede Dehnung spontan reagieren, wie bei einem Reflex. Sie werden merken, dass Ihr Organismus seine eigene Zeit braucht, um die wohltuende Spannung für das Dehnen aufzubauen und wieder abklingen zu lassen. Sobald Sie sich diesem Ablauf hingeben, wird eine tiefe Erholung in Ihnen wirksam.

Das Prinzip ist sehr einfach: Eine gezielte Stimulation löst eine unwillkürliche und spontane Bewegung des Atems aus, die bewusst und wohltuend „geschehenlassend“ einfach erlebt wird. Auch wenn ein Mensch sich jahrzehntelang geknebelt hat, wird dieser natürliche Reflex zur Selbstregulation wieder lebendig, denn er ist tief gespeichert – es ist ein vitaler Impuls.

Und wir spüren mit diesen kleinschrittigen und sanften Übungsexperimenten, wie der Atem uns auch seelisch mit in seine Weite zu dehnen scheint. Wir bekommen Raum

in uns selbst – und mit diesem inneren Raum entsteht Offenheit und innere Freiheit und damit neue Inspiration, im wahrsten Sinne des Wortes. Aus dieser inneren Freiheit entsteht zunehmend auch mehr Entscheidungsfreiheit nach außen – eine frei werdende Kraft, um auch unser äußeres Leben wieder neu zu organisieren und neu zu ordnen.

Unser Körper ist das Instrument, mit dem wir uns in der Welt orientieren. Unser Tast- und Spürsinn verhilft uns dazu, die Welt, uns selbst und andere wahrzunehmen und auf die jeweilige Situation angemessen zu reagieren. Und wenn wir ein vertieftes Körperbewusstsein entwickeln, ist das auch die Grundlage für eine tiefe, der Welt und den Menschen zugewandten Empfindungsfähigkeit. Das heißt nicht, dass wir „empfindlich“ gegen alles mögliche werden, um uns dann enttäuscht und verwundet von der Welt abzuschotten und uns zurückzuziehen. Es heißt vielmehr, „empfindsam“ zu werden, tiefer zu fühlen, tiefer zu empfinden, bereit zu sein, auf das Leben zu reagieren und im Gezeitenwechsel der aktuellen Gegebenheiten den eigenen Rhythmus zuzulassen und damit auf die Herausforderungen lebendig zu antworten.



Empfindungsbewusstsein ist somit ein intensiv körperlicher Vorgang und kann dennoch über die rein körperliche Wahrnehmung weit hinaus gehen. Es ist aber weniger geeignet, in ein imaginäres Phantasiebewusstsein abzugleiten und auch weniger geeignet, sich streng asketisch der Welt zu entziehen. Es schärft die Intuition, die Weitsicht, die Rücksicht, es kann Kopf und Herz vereinen und hat Hand und Fuß.

Empfindungsbewusstsein befähigt ganz praktisch dazu, feinfühlicher zu werden für den eigenen Organismus und seine Funktionen. Bevor eine Krankheit ausbrechen muss, können Störungen schon im Vorfeld abgefangen werden. Das Empfinden sagt uns, was wir brauchen und was wir nicht brauchen, welche Nahrung oder welche Kleidung uns gut tut und welche uns eher schadet. Im zwischenmenschlichen Bereich lernen wir, klarer zu unterscheiden und differenziertere Entscheidungen zu treffen. Wir lernen, die Emotionen, die uns möglicherweise immer wieder packen und in Besitz nehmen wollen, mit sanfter, aber fester Hand zu lenken und den gegenwärtigen, direkter spürbaren Empfindungen mehr Beachtung zu schenken. Das Empfindungsbewusstsein zeigt uns, wo wir uns öffnen können oder wo wir uns eher zurückhalten sollten. Es verhilft vor allem dazu, uns in der Gegenwart wahrzunehmen und feinfühlicher zu werden für jeden Augenblick unseres Da-Seins.

Es lehrt uns die Kunst, den Augenblick zu schmecken, zu riechen, zu hören, zu sehen, zu tasten und eine Ahnung zu bekommen, was der nächste Schritt ist, was wir anpacken oder loslassen müssen und wo unser Weg uns hinführt.

Unser „Körperbild“, also die Gesamtheit unserer Körperwahrnehmung ist ein lebendiges Abbild davon, wie wir uns in vielen Jahren in die Welt hinein organisiert haben. Hier liegt das Fundament dessen, was sich als „Selbstgefühl“, „Selbstwertgefühl“, „Selbstbild“ und Selbstbewusstsein äußert, und egal, wie sehr wir uns angestrengt darum bemühen, ein strotzendes Selbstbewusstsein an den Tag zu legen, wir fallen immer wieder auf die Basis unserer „leiblichen“ Befindlichkeit zurück.



Wie würde es uns denn langfristig gehen, wenn wir gelernt hätten, auf die vielen feinen Signale zu hören, rechtzeitig zu reagieren, bevor es zu spät ist? Wenn wir unsere eigenen Rhythmen kennen und respektieren würden? Und wenn wir uns dann darauf verlassen könnten, dass uns wirklich alle Kräfte zur Verfügung stehen, wenn wir sie brauchen? Wenn wir mit vollem Herzen behaupten könnten, das wir „mit uns eins“ sind? Wenn eine tiefe Zufriedenheit unsere Grundstimmung prägen würde, auch über alle alltäglichen Höhen und Tiefen hinweg?

Alles fängt bei uns selber an und geht dann über uns hinaus, weil wir uns selber nicht genug sein können. Das Empfindungsbewusstsein führt uns in unsere Tiefe und dann hinaus in die Weite, zu den Anderen, die uns begegnen.

So können wir mit den Reichtümern des eigenen Lebens auch andere bereichern, um dann zu erfahren, wie auch die anderen gerne ihre Reichtümer teilen, und wie sich Fülle, Dankbarkeit und Vertrauen entwickelt..

Kitsch oder berechnete Hoffnung?

Mit den Mitteln des Erfahrbaren Atems und meinem persönlichen Engagement möchte ich das Meinige dazu tun – bei mir selbst und auch als Hilfestellung oder Anregung für alle, die ihren – ureigenen – Weg zu sich und allen anderen gehen wollen.

## Einige Aussagen von KursteilnehmerInnen:

„Ich wusste gar nicht, dass ich so in mich gehen kann und da auch etwas finde. Ich fühlte mich in letzter Zeit so betrübt und niedergeschlagen und hier fühle ich mich wieder frei. Das hatte ich schon lange nicht mehr. Körperlich fühle ich mich jetzt größer, so als wäre ich gewachsen.“

„Ich saß am Ufer und fühlte mich vollkommen zufrieden und in Frieden mit allem um mich herum und mit mir selbst.“

„Ich habe gemerkt, dass meine Angst etwas mit mir zu tun hat, mit dem, wie ich zu mir selbst bin. Wenn ich von mir weglaufe, verstärkt sich die Angst und die Luft bleibt mir weg. Wenn ich aber bei mir bleibe und meinen Empfindungen folge, verschwindet die Angst.

Hinter der Angst habe ich meine Sehnsucht gespürt. Wenn ich meinen Körper spüre, kann ich mit mir in Kontakt bleiben.“

„Als Gymnastiklehrerin habe ich viel dazu gelernt. Körperlich nehme ich mich jetzt breiter und standfester wahr, obwohl ich von außen gesehen ja gar nicht breit bin. Aber das tut gut; eine gute Basis zu haben und zu wissen, dass mich etwas trägt. Ich erlebe mein Becken jetzt als meine Basis, die mir Halt bietet.“

Josefine Dripke  
Atemlehrerin nach Prof. I. Middendorf ®

Neue Adresse der Atempraxis:  
Feldzeugmeisterweg 11  
53721 Siegburg  
Telefon und Fax:  
0700 - 28 36 72 86 bzw.  
0700 - ATEMRAUM (Buchstaben auf der Tastatur)  
E-Mail: [jdripke@atembewegung.de](mailto:jdripke@atembewegung.de)  
Web: [www.atembewegung.de](http://www.atembewegung.de)