

Atemübung

Was machen eigentlich AtemtherapeutInnen?

Die Anwender von Atemtherapie gehen davon aus, dass von allen Körperfunktionen des Menschen der Atem am intensivsten mit allen anderen Ebenen des Menschen verknüpft ist. Jeder kleine Reiz, von außen oder innen kommend, verändert die Art und Weise zu atmen. Mit der Arbeit am Atem kann deshalb auch jede Ebene des Menschen erreicht und harmonisiert werden. Die Atembewegung beeinflusst z.B. die Herzfunktion und den Blutkreislauf; Sauerstoffversorgung, Kohlendioxidspiegel und den Stoffwechsel; ferner auf der Ebene des Zentralnervensystems auch die Bewusstseinsvorgänge des Menschen und damit sein Empfindungs- und Gefühlsleben.

Atem betrifft den ganzen Menschen

Weil der Atem für alles im Menschen entscheidend ist, gibt es viele Redewendungen rund um Atem und Luft:

- * Die Luft ist rein – dicke Luft – etwas liegt in der Luft
- * Mir bleibt die Luft weg – es schnürt mir die Kehle zu – ich bekomme gleich Schnappatmung
- * Da ist die Luft raus – etwas ist aus der Luft gegriffen – Halt mal die Luft an
- * Ich muss mal (schnell) an die frische Luft – da muss ich erstmal tief durchatmen

Atmen ist existenziell für den Menschen – und genau deshalb haben gute Beobachter einst die Geschichte von Adam, dem Menschen aus Ackererde, und dem belebenden Atem aufgeschrieben. Ohne Atem kein Leben – und dieser Atem ist göttlichen Ursprungs.

Ein Evangelium zum Durchatmen

Das heutige Evangelium erzählt davon, dass es den Jüngern schon bald nach der Aussendung (letzter Sonntag!) zu viel wird – sicher nicht, weil sie zu schwach sind, vielmehr weil die Aufgaben und die Menschen so unermesslich vielfältig sind. Da hilft nur „Ruhig Blut“, „Ruhig durchatmen“, „Locker bleiben“ – oder eben eine Atempause. Das ist in zweierlei Hinsicht im wahrsten Sinne des Wortes eine „spirituelle“ Zeit:

- Zum einen geht es um die Unterbrechung, die es dem Menschen ermöglicht, sich an Gottes Wirken im Leben zu erinnern. Alles selbst machen zu wollen, kann auf Dauer nicht gut gehen und würde vergessen lassen, in wessen Auftrag die Jünger unterwegs sind.

- Zum anderen geht es beim Atmen auch um die Kraft, aus der ich überhaupt zu etwas fähig bin. Der menschliche Körper hat glücklicherweise die Möglichkeit, sich nach Anstrengungen zu „regenerieren“, also von neuem „geboren“ zu werden, wieder mit neuer Kraft zu starten – dazu gehören Schlaf, Urlaub, aber auch jede kleine (Trainings-) Pause.

Pause zu machen, braucht Mut ...

Dabei ist es manchmal gar nicht so einfach, eine Pause zu machen – z.B. wenn man meint, gar nicht genug selbst geleistet zu haben oder wenn es im Moment grade überhaupt nicht zu passen scheint. Gerade dann ist es gut, wenn es eine Pausenglocke gibt, die mich daran erinnert. Der Sonntag ist übrigens die deutlichste und schönste Pausenglocke jede Woche, um wieder durchatmen zu können. Es liegt an mir, was ich daraus mache – das Angebot wäre da!

... und Vertrauen

Und das nächste ist. Ich brauche Vertrauen für die Pause – dass es tatsächlich auch gut wird, wenn ich die Zügel nicht dauernd angespannt in der Hand halte. Von *Hilde Domin* (1909-2006) gibt es einen sehr schönen kurzen Vers: *Ich setzte meinen Fuß in die Luft – und sie trug*. Diesen Satz schrieb die Dichterin Hilde Domin in einem Brief an ihren Bruder. Es ist nicht klar, ob sie ihn auch abgeschickt hat. Dieser Satz stammt aus einer für Hilde Domin sehr dunklen Zeit. Sie fühlte sich nach dem Tod ihrer Mutter von allen allein gelassen. Sie geriet in eine tiefe Krise. Die Gedichte, die wie sie schreibt, zu ihr kamen, haben ihr geholfen, da rauszukommen.

Mut und Vertrauen – dazu regen AtemtherapeutInnen an – und auch dieser Sonntag.