



*SystemBeratung*

## Atmen

Der Atem ist das Geschenk des Lebens. Er begleitet uns immer und in jeder Situation, die sich uns stellt. Es gibt keinen Moment ohne Atem. Egal wie krank oder gesund, leidvoll oder glücklich wir uns erleben. Was auch immer uns widerfährt oder wie wir handeln, wir können uns auf ihn verlassen, er ist da. Er ist eine große Sicherheit in unserem Dasein und mit seinem Kommen und Gehen, in seiner immerwährenden Gleichförmigkeit und seinem dauerndem Wandel spiegelt er das Leben - die beständige Veränderung.

Atmen ist Verbindung zwischen Körper, Gefühl und Denken, die Reflektion meiner gesamten Präsenz. Es ist ganz Körper, einfach da und funktioniert selbstständig ohne mein Zutun. Ich muss es nicht tun, sondern es tut. Der Atem strömt in den ganzen Körper, über die Blutbahnen bis in jede einzelne Zelle und dient dort dem Energieaustausch. Und er bewegt den ganzen Körper, bei sehr genauem Spüren kann ich die feinen Bewegungen und Auswirkungen des Auf und Ab auch in den letzten Enden meiner Extremitäten noch vernehmen. Gleichzeitig ist der Atem Messinstrument und Ausdruck meiner Gefühle, mit jedem emotionalen Zustand verändert er sich. Wenn ich unter Schmerzen leide, wird er verkrampft. Wütend geht er meist schnell und stoßweise. Glückliche Zustände lassen ihn lang werden. Der Schreck lässt mir den „Atem stocken“, die Lösung lässt mich „aufatmen“, und entspannt fließt er tief und gleichmäßig. Aber auch mein Denken hat direkte Verbindung zu meinem Atem. Erinnerungen und Vorstellungen von Dingen, Menschen und Begebenheiten wirken sich unmittelbar auf die Qualität der Atmung aus.

*SystemBeratung*

Thomas Kühn, Am Glockengarten 2, 38162 Cremlingen

Tel.: 05306 – 911 643, mobil: 0171-43 46 477, www.sysber.de, e-mail: mail@sysber.de

Damit bietet mir der Atem einen Zugang zu den unterschiedlichen Ebenen des Lebens. An meiner Atmung lässt sich erkennen, ob es mir gut oder schlecht geht, ob ich aufgewühlt oder entspannt bin. Der Atem ist mein Spiegel des Daseins im Hier und Jetzt.

Das Atmen ist ein ganz zentrales Geschehen im Leben. Mein körperliches Dasein in dieser Welt begann nach meiner Geburt mit einem ersten Einatmen - und endet im Sterben mit dem letzten Ausatmen. Der Atem ist ein Synonym für das Leben, atmend lebe ich und lebend atme ich.

Während des Lebens begleitet der Atem mich, rund um die Uhr, jahrein und jahraus, immer. Er ist ein andauerndes Wechselspiel aus aufnehmen und abgeben, aus. Auch darin spiegelt sich mein Leben. Fortwährend, in jeder Zeit und jeder Situation nehme ich aus meiner Umwelt auf. Worte, Nahrung, Luft, die vielfältigsten Eindrücke und Informationen fließen in mich ein, beeinflussen und bereichern mich und werden so zu einem Teil von mir. Ebenso gebe ich permanent an meine Welt ab. Durch meinen verbrauchten Atem, meine verdaute Nahrung, meinen Ausdruck und meine Präsenz wirke ich nach außen, bin und werde ich Teil meiner Umwelt. Unser Miteinander, jede Kommunikation, jedes Gespräch ist von diesem Geben und Nehmen geprägt. Eindruck und Ausdruck lösen sich fortlaufend ab. Nach einem Eindruck, einem Input komme ich zu meinem Ausdruck, der in meiner Umgebung wieder zu einem Eindruck führt. Inspiration kommt von dem lateinischen spirare und meint hauchen, atmen; leben. Atemfülle wechselt mit Atemleere, die Fülle des Lebens mit der Leere des Daseins.

Der Atem ist die Verbindung zwischen Innen und Außen. Äußeres fließt in mich ein und Inneres wird abgegeben. Doch wo ist die Grenze? Ab wann oder wo wird die Luft zu meinem Atem, und umgekehrt ab welcher Zeit oder welchem Platz wird mein Ausgeatmetes wieder zu Luft? Selbst wenn ich es festlege: ab der Nase oder in der Lunge etc., es kann nur eine willkürliche Grenze sein, da der Übergang und die qualitativen Veränderungen von Luft zu Atem und zurück fließend sind und eigentlich keinen Anfang und kein Ende haben.

Mein Atmen ist ein nicht endendes Abwechseln von Spannung und Lösung. Das Zwerchfell, die Brust und der Bauch spannen sich, die Luft strömt in die Lunge. Die Spannung löst sich und der Atem kann wieder entweichen. Jede andere Körperlichkeit fußt auf dem gleichen Schema. Jede Spannung ist mit einer Lösung verbunden, in äußerlichen Bewegungen ebenso wie in der Tätigkeit der Organe. In meinem Dasein gibt es genauso eine permanente Verbindung zwischen Anspannung und Loslösung. Wachend und schlafend, laufend und sitzend usw. sind Äußerungen dieses Prinzips. Ein wundervoller und notwendiger Wechsel und Ausgleich zweier Zustände, anscheinend gegensätzlich und doch ergänzend. Ohne Spannung wäre das Leben langweilig, ohne Lösung eine Überforderung.

Dieses Wechselspiel lässt sich nicht stoppen. Der Atem ist auf Dauer nicht anzuhalten oder zu manipulieren. Wenn ich es dennoch versuche, setzt sich das Leben doch durch, und der Atem wieder ein, reguliert sich selbständig und selbsttätig. Darüber hinaus führt solch Versuch zu Verspannungen, Unwohlsein und letztlich zu einer Ohnmacht. Das Leben lässt sich genauso wenig anhalten oder manipulieren. Der Versuch etwas festzuhalten oder nicht kommen zu lassen, egal ob unangenehmes oder erwünschtes, bringt mich zu entsprechenden Symptomen und macht mich ohnmächtig.

Dabei ist jeder Atemzug einmalig und unterscheidet sich bei genauem Betrachten von jedem anderen. Jetzt ist der einzige, der beste und der wahrste Atemzug, alle vergangenen sind Erinnerung und alle zukünftigen Fiktion. Auch hier ist die Entsprechung zu meinem Leben. Keine Situation, kein Moment ist wie der andere. Jeder Augenblick ist einzigartig, lässt sich nicht wiederholen und ist unwiederbringlich. Er ist der einzige lebendige in meinem Leben.

Achtsames Atmen ist Achtsamkeit, ist achtsames Leben. Sich dem Atem mit Achtsamkeit zu widmen ist Übung, Weg und Erfüllung lebendigen Daseins. Dabei ist jedes Einatmen, jedes Ausatmen neu und ein ewiges Beginnen.