

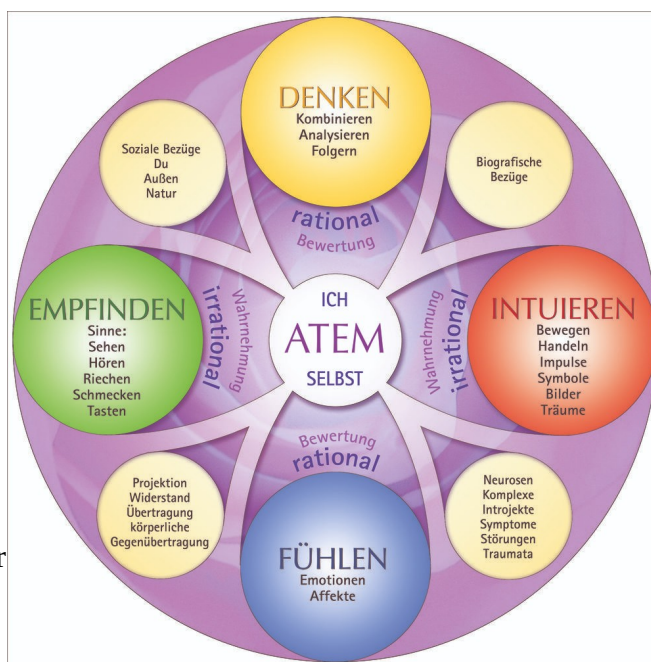
ATEMARTEN *)

Wir unterteilen den Atem vorwiegend in drei Arten:

- den unbewussten oder unwillkürlichen Atem, der uns seit unserer Geburt Tag und Nacht als automatisierter Ablauf begleitet
- den bewussten oder willkürlichen Atem, den wir brauchen, wenn wir uns sprachlich ausdrücken wollen – wir achten auf Interpunktion, Betonung, Satzmelodie und verlängern für die Ausgestaltung oft den Ausatem
- den erfahrbaren, zugelassenen Atem, mit dem wir unseren Atem erleben, ohne ihn zu beeinflussen

GRUNDÜBUNG

Wie gestaltet sich die Arbeit mit dem erfahrbaren, zugelassenen Atem und dem Weg über die Körperempfindung konkret? Die erste und fundamentale Übung, die man in diesem Konzept kennenlernt, basiert auf Middendorfs Grundsatz: „Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt.“ Es dauert mitunter, bis dieser Satz verinnerlicht ist. Viele Klienten müssen lernen, Anspannung, Stress und Ungeduld, das Ziel dieser Atemarbeit möglichst schnell zu erreichen, abzulegen. Wir lassen unseren Atem kommen – bedeutet: Wir spüren die Luft durch unsere Nase zu uns kommen. Wir ziehen die Luft nicht ein, sondern vertrauen aus tiefem Wissen darauf, dass die Luft, die wir brauchen, von allein ihren Weg und auch ihr Maß findet. Wir müssen nichts anderes tun, als diesen Vorgang mit Ruhe und Hingabe geschehen zu lassen.



Wir lassen den Atem gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt – bedeutet: Wir bleiben ruhig und vertrauen unserem Ausatem, dass er seine richtige Länge selbst findet. Wir wollen nichts und denken nichts. Wir lassen unserem Atem im Körper liebevolle Aufmerksamkeit zuteilwerden und warten, bis der neue Einatem aus der Ruhe, die uns dieser Atemvorgang gebracht hat, selbst

wiederkommt. Die Atempause findet von allein ihren Platz, wenn wir sie zulassen. Es ist eine organische Pause, nicht gemacht oder erdacht. Das heißt: Wir schenken unserer Körperempfindung alle Aufmerksamkeit. Das Denken tritt in den Hintergrund. Für unseren natürlichen, individuellen Atemrhythmus ist ein Taktgeber im Gehirn (genauer: Medulla oblongata) verantwortlich. Von hier aus werden unsere Körperreflexe gesteuert, u. a. der Atemreflex. Sobald wir innerhalb der Übungen diesen Reflex bewusst erspüren und zulassen, begeben wir uns auf den Weg in eine Welt, in der uns über unsere Körperempfindungen viel Interessantes über uns eröffnet wird.

FAZIT

Wir können uns mit Zeit und Üben des „Erfahrbaren Atems“ auf den Weg zu unserem authentischen Selbst machen. Die Kapazität, Dinge aus anderen Perspektiven zu betrachten, vergrößert sich. Unser Horizont wird erweitert. Das Verdichten von Gespürtem und dessen Einbezug in den Lebensalltag verändert uns. Mit der in diesem Artikel beschriebenen Grundübung nach Prof. Middendorf können wir auch unseren Klienten auf meditative Weise tiefgreifende, empfindungsreiche und lebendige Erfahrungen ermöglichen und sie so auf ihrem Weg hin zu mehr Authentizität und Lebensfreude begleiten.

***) Quelle**

<https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/202601/erfahrbare-atem>