



Leben einatmen und genießen

Ein Bericht von Sandra Heuschmann, Körperpsychotherapie

Allgemeine Seniorenzeitung, Mai 2009

Es ist dieses fortwährende Kommen und Gehen des Atems, was uns mit dem Leben verbindet. Alles Lebendige hat seinen eigenen Rhythmus, seine ganz eigene Intensität. Wie Wellen, die an einen Strand gespült werden. Manche sind ungestüm, ungeduldig, aufbrausend... andere umschmeicheln spielerisch und sanft das Ufer. Sie liebkosn es, und bringen selbst die härtesten Gesteinsformationen zum Schmelzen. Gelingt es uns dieses Fließen, diesen natürlichen Rhythmus in uns zuzulassen, können wir das Leben in vollen Zügen genießen. Alles kommt wie von selbst ins Gleichgewicht. Es reguliert sich ganz natürlich. Altes kann entlassen werden, Neues wird empfangen. Gesundheit und Fülle stellen sich ein.

Doch warum sieht es oft ganz anders in uns aus? Eine Situation in unserem Alltag fordert uns heraus, belastet uns und sofort halten wir den Atem an. Die Energie in uns bleibt stecken. Aus Angst, aus Schutzreflex. Dadurch, dass wir den Atem anhalten gelingt es uns, die ungeliebte Situation weniger intensiv zu fühlen. Es ist als würde man den Kopf einziehen und warten bis die Situation vorüber ist. Man ist einfach nicht mehr ganz anwesend. Der Nachteil daran ist nur, wenn sich diese Situationen häufen, z.B. bei chronischem Stress oder andauernden psychischen Belastungen. Irgendwann ist dann das System überfordert und kommt überhaupt nicht mehr richtig in Gang. Der Körper wird weniger Durchblutet. Die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und Energie nimmt ab. Der Abtransport von Abbauprodukten und Giften aus dem Körper ist nicht mehr gewährleistet. Die Energie bleibt im Körper stecken und Verspannungen, Kurzatmigkeit oder sogar ernsthafte Erkrankungen können entstehen.

Doch darüber hinaus geschieht noch viel mehr. Wir nehmen nicht mehr mit unserer ganzen Seele am Leben teil. Wir erstarren in diesem reduzierten, zurückgezogenen Zustand und unsere Lebenslust schwindet mehr und mehr. Manchmal sogar bis hin zu einer ernsthaften Depression. Wie sind nur noch damit beschäftigt zu Überleben und irgendwie heil aus der Sache herauszukommen. Doch ist das Leben?

In meinen Atemgruppen erwähnen Teilnehmer immer wieder, wie einfach es doch eigentlich ist glücklich zu sein, wenn man nur atmet. Jetzt könnte man sagen: „Jeder atmet doch.“ Aber tun wir das wirklich. Eine Depression hätte so jedenfalls keine Chance. Der Atem verbindet uns wieder mit uns selbst. Hierbei reichen einfache, sanfte Atemzüge in den Bauch. Man muss nicht besonders tief oder besonders schnell atmen, wie es manche Atemtechniken vorschlagen. Oder den Atem zählen oder ihn irgendwie kontrollieren.

Wenn sie einfach bewusst ihrem Atem mit dem Bewusstsein folgen, wie er immer tiefer in sie hinein strömt und spürbar wird. Sanft berührt er alle Bereiche ihres Körpers, umschmeichelt sie wie Wellen eines Meeres. Diese sanfte Berührung des Atems geschieht in vollem Mitgefühl mit dem, was ihm begegnet. Hier gibt es keinerlei Wertung, wie sich etwas anfühlen sollte, hier muss nichts verändert oder angepasst werden. Der Atem führt uns auf eine Entdeckungsreise nach Innen. Er unterstützt uns anzunehmen was ist, in bedingungsloser Liebe. Man versucht hierbei nicht etwas durchzuatmen oder wegzuatmen. Nein, alles darf so sein wie es ist. Es ist hier aus einem bestimmten Grund. Es hat mich bislang dabei unterstützt, besser mit einer bestimmten Situation umgehen zu können. Dafür kann ich dankbar sein. Es ist ein Teil von mir. In diesem bedingungslosen Annehmen, kann es sich sanft lösen. Es ist wie mit einem verängstigten oder verletzten kleinen Kind, das etwas Schlimmes erlebt hat. Würde ich jetzt noch schimpfen, oder es dazu zwingen nicht mehr ängstlich zu sein, würde ich nur das Gegenteil davon erreichen. Und genau so verhält es sich mit unseren inneren Anteilen. Manche fühlen sich einfach nur verletzt auf Grund ihrer Erfahrungen. Sie haben kein Vertrauen mehr, dass es diesmal anders ist und somit können sie nicht loslassen. Die Lebensenergie fließt nicht mehr, der Atem stockt. Der Raum in uns ist nicht mehr sicher. Wenn wir diese Anteile von uns jedoch wieder liebevoll und sanft mit unserem Atem berühren, ihnen damit signalisieren, dass alles in Ordnung ist und sie sich sicher und geborgen in uns fühlen können, finden sie endlich wieder Frieden. Wenn wir für sie da sind, so wie sie sind, ohne dass sie sich verändern müssen, können sie Vertrauen schöpfen und loslassen.

Was dadurch geschieht ist, dass wir wieder mehr in Kontakt kommen mit all den Anteilen in uns. Alles beginnt wieder zu fließen und sich zu entspannen. Anteile von uns, die wir abgespalten hatten, können wieder zu uns zurückkehren. Es ist fast als würden wir unsere Seele, die sich verkrochen hatte erneut einatmen. Unsere Anteile kommen sachte aus ihrem Versteck hervor und so beginnen wir langsam uns wieder zu entfalten. Hinein in unser wahres Sein. In unsere volle Größe. Wie eine Blüte, die ihre Blätter entfaltet, wenn die Sonne darauf schein. Sie dehnt und streckt sich. In ihrer eigenen Geschwindigkeit, in ihrem eigenen Rhythmus. Dies kann man nicht durch Ziehen oder Drücken an den Blättern beschleunigen. Sie erblüht, wenn sie sich sicher fühlt. Wenn sie erfüllt ist von der Energie der Sonne und des Regens. Dann erstrahlt sie von Innen heraus in ihrer vollen Pracht und verströmt ihre ganze Schönheit - einfach so. Ihr ist es dabei egal, ob sie beachtet wird, oder wie lange ihr Zustand anhält. Sie tut es, weil es ihre Bestimmung ist sie selbst zu sein, und weil sie Leben möchte. Sie sagt „Ja“ zum Leben. Sie atmet das Leben - nur für sich.

Wie herrlich das Leben sein kann, wenn wir wieder voll und ganz daran teilnehmen. Präsent in unserem Körper, erfüllt von unserem Atem. Probieren Sie es aus. Wie intensiv entfaltet sich der Geschmack einer Erdbeere auf meiner Zunge, wenn ich bewusst und sanft atme. Wie riecht die Luft gerade jetzt, in diesem Moment? Sehen Sie diese Farben, dieses Funkeln, diese Schönheit, die sie umgeben. Atmen Sie dabei einfach bewusst und sanft in den Bauch und lassen sie sich verzaubern von dieser magischen Welt um Sie herum. Sind Sie nicht deshalb auf dieser Erde, um das Leben zu genießen, mit all Ihren Sinnen? Zu fühlen, zu staunen, ganz und gar einzutauchen in diese Schöpfung und zu atmen... Nur zu, probieren Sie es aus - aber Vorsicht es macht glücklich ;-)