Die Heilkraft des Atems

Atemschulung – Atemtherapie – Stimmbildung durch Tönen

von Gabriele Callegari

Atem verbindet Körper, Seele und Geist

Zugrunde liegt die Einsicht der Einheit von Körper, Geist und Seele. Diese drei Aspekte werden in herkömmlichen Wissenschaften als drei verschiedene Dinge betrachtet, die in unterschiedlichen Berufsgruppen spezifiziert, untersucht und ausgewertet werden. Das einzige mir bekannte Verbindungsglied zwischen diesen drei Seinszuständen ist der Atem.

Wir benutzen in unserer Arbeit den sogenannten zugelassenen Atem[1], um uns in unserem körperlich-seelischen Sein zu erfahren. Dabei wird das sogenannte Innere Auge aktiviert, das man in die Gegend des Thalamus/Hypothalamus lokalisieren mag, mit dem man körperliche Stärken und Schwächen bis hin zu Krankheit untrüglich erkennen lernt. Das Bewußtsein dringt ins Unbewußte ein, der Geist somit in die Materie, um von dort Botschaften zu erhalten, die im Gespräch auf der bewußten Ebene weiter verarbeitet werden. So gesehen ist unsere Form der Atemarbeit eine tiefenpsychologisch fundierte Methode und unterscheidet sich als solche deutlich von der Hypnose, die ja ins Unbewußte eingreift, um dort bestimmte Botschaften einzubringen.

Ein Oberschenkel z.B. fühlt sich fest an, die Patientin klagt gelegentlich sogar über Schmerzen. Medizinisch „ohne Befund". Beim Hineinspüren „sehe" ich einen dunklen Hügel, der sich verklebt anfühlt und irgendwie keine gute Schwingung von sich gibt. Während ich in die Tiefe eindringe, beginnt die Patientin zu erzählen von ihrem 5. Geburtstag, an dem ihr Vater plötzlich zusammenbrach und in die Klinik eingeliefert werden mußte. Als er zurückkehrte zu seiner Familie, saß er im Rollstuhl. Kinderlähmung lautete die Diagnose. Meine Patientin war bis zu diesem Tag der Atemsitzung von einem mehr oder weniger unbewußten Schuldgefühl besetzt. Bis zu diesem Tag hatte sie diese Geschichte ihres 5. Geburtstages nie so richtig verstanden, aber irgendwie hatte sie sich immer schuldig gefühlt am Schicksal ihres Vaters, „und überhaupt". Jetzt mit ihrem Erwachsenenbewußtsein war es gut, dieses unglückliche Geschehen noch einmal anzuschauen und aus einer reiferen Perspektive heraus auch anders zu verstehen. Damals hatte sie mit niemandem über ihre schreckliche Befürchtung reden können, daß sie die Schuld am Unglück des Vaters trage. Ihre Erzählung während dieser Leibbehandlung war begleitet von einigen sehr tiefen Seufzern, Durchatmen und nachfolgendem sehr friedlichem, entspanntem Atem. Sie fühlt sich erleichtert und spürt seitdem mehr Berechtigung zum Sein.

So wie Körper und Geist dabei wieder mehr und mehr in ihre ursprüngliche Einheit zurückkommen, findet der Mensch im tiefsten Sinne wieder zu sich selbst. Was bedeutet das für die Gesundheit? Ausgehend von der Annahme, daß jede Zelle des Körpers von sich aus genau weiß, was „richtig" ist, wird durch die Bewußtwerdung des körperlichen Seins bzw. das Zusammenführen von Körper und Geist dieses Wissen aktiviert und so Gesundheit „von Selbst[2]" herbeigeführt. Zu vermuten ist, daß, selbst wenn manche Zellen aus welchen Gründen auch immer die eine oder andere Information verloren haben, dies aus Schichten des sogenannten kollektiven Unbewußten ausgetauscht werden kann. Meine Erfahrung von der Atemarbeit ist, daß man oft wie in einem Film zuschauen kann, wie die innere Ordnung bzw. Gesundheit und die damit verbundene Vitalität wieder hergestellt wird, was oft in Bruchteilen von Sekunden geschieht. Bis der Körper des Patienten/Schülers jedoch diese Methode erlernt hat, können je nach geistig-seelischem Entwicklungsstand mehrere Wochen bis Monate vergehen. Doch ist der dann erzielte Erkenntnis- und Heilungsprozeß von immer wieder höchst erstaunlichem, tiefgreifendem und dauerhaftem Erfolg. Dieser Erfolg besteht vor allem darin, daß der Schüler/Patient gelernt hat, mit sich selbst in Kontakt zu sein, folglich nicht mehr gegen sich selbst arbeitet, was früher auf der unbewußten Ebene zu körperlich-geistigen Fehlhaltungen oder gar zu Krankheit geführt hat.

Martina z.B. glaubt gerade zu sitzen. Tatsächlich aber sitzt sie im Hohlkreuz, wodurch der Energiefluß des Körpers blockiert ist. So kommt es zu einem Stau im Brustraum, der von unten gehalten wird durch die Blockade im Lendenwirbelbereich. Tatsächlich litt sie damals noch an Asthma. Und auch ihr Rücken macht ihr des öfteren zu schaffen (Foto 1).

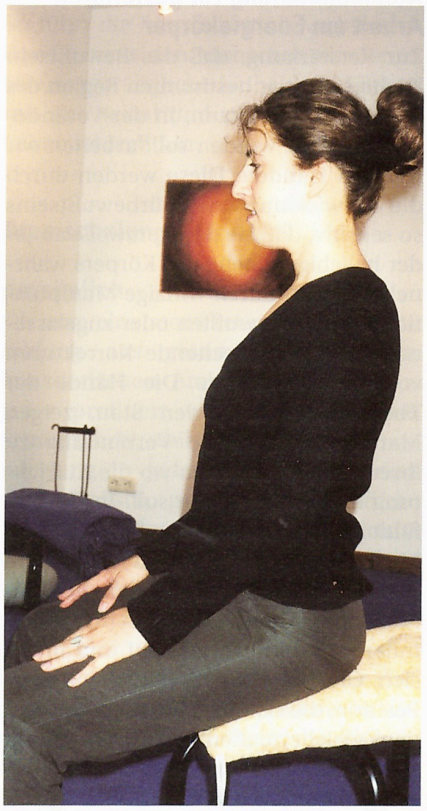

Foto 1

Foto 2

Foto 3

Atembehandlung zur gezielteren Arbeit am Energiekörper

Zur Verstärkung, daß das Bewußtsein leichter in einer bestimmten Region des Körpers bleiben kann, in der Veränderung bewirkt werden soll, arbeiten wir mit den Händen. Diese werden durch die Entwicklung des Spürbewußtseins so sensitiv, daß sie die Atemwelle an jeder beliebigen Stelle des Körpers wahrnehmen und durch winzige Manipulationen im unbewußten oder zugelassenen Atem entsprechende Korrekturen vornehmen können. Die Hände der Therapeutin lösen den Stau, zeigen Martinas Körper die Verbindung zu ihrem Becken auf, von wo die Aufrichtung letztlich kommen soll. Ihr Körper fühlt sich angesprochen, die verhärtete Muskulatur beginnt sich zu lösen, Atem fließt ein in diesen hinteren Beckenraum, das Kreuzbein als Zentrum der inneren Struktur atmet auf und findet sich. Oft findet es von selbst eine neue Position, die sich für Therapeut und Patient gleichermaßen „richtiger" anfühlt (Foto 2).

Der ganze Rücken wird zur Öffnung animiert, daß er wieder frei atmen kann. Gelöstheit auch in Martinas Gesicht (Foto 3).

Die Arbeit mit der Stimme – Stimmbildung durch Tönen

Lernt der Schüler/Patient durch sanfte körperliche Übungen im oben beschriebenen Prozeß, sich selbst wahrzunehmen, so erkennt er im zweiten Schritt, daß der Atem in diese bewußten Leibräume wieder voller eindringen kann (sehr geschätzt von Sängern, Schauspielern, Musikern, Rednern usw.), wodurch – wie wir oben gesehen haben – die pure Lebensenergie vermehrt zugeführt wird. Dieses findet in Tiefe und Intensität seine Erweiterung durch das sogenannte Tönen: Man läßt den Ausatem in einem bestimmten Tonus über die Stimmbänder streifen, wodurch der Vorgang des Ausatems wesentlich verlängert wird, so daß die Körperzellen entsprechend mehr Zeit haben, sich von verbrauchtem Sauerstoff, an den die Schlackestoffe ja gebunden sind, zu entleeren. Das hierdurch entstandene zelluläre Vakuum läßt den folgenden Einatem entsprechend kräftiger werden und voller. Wir können sicher die doppelte Menge Sauerstoff aufnehmen, der natürlich sämtliche Lebensprozesse in uns fördert. Ein Grund, warum wir uns durch die Stimmarbeit entsprechend vitaler fühlen.

Jeder Ton, jeder Vokal, jeder Konsonant bewirkt in unserem Gewebe einen ganz bestimmten Tonus und bringt uns in seine ihm eigene Schwingung. So kann man ganz gezielt körperliche und auch seelische Bereiche ins Schwingen bringen, was zu einem sehr feinen inneren Vibrieren führt. Stark reinigend von der feinstofflichen auf die materielle Ebene wirkend. Aber auch z.B. Geburten werden durch Tönen als wesentlich angenehmer, schmerz- und komplikationsfreier erlebt.

Welche Rolle spielt Prana in diesem Zusammenhang?

Prana, wir kennen diese Begriff aus fernöstlichen Philosophien, z.B. dem Yoga, bedeutet nichts weiter als Lebensenergie. Manche nennen sie göttlich. Diese Lebensenergie ist in allem enthalten: in Pflanzen, Tieren, der Luft, dem ganzen Kosmos. Träger dieses Prana ist der Atem. Wenn wir uns in unserem

Inneren uns selbst bewußt werden, erweitern sich diese körperlichen Innenräume, und der Atem kann wieder frei und ungehindert dort eindringen. Mitsamt seinem Prana, mitsamt seiner (göttlichen) Lebensenergie. Können Sie sich vorstellen, wie ein Organ reagiert, wenn es genügend Raum für sein Dasein hat, es wieder richtig beatmet wird und somit ein Vielfaches von jener Energie erhält, die sein Leben bewirkt? Es ist der Unterschied eines eingeengten, bedrückten Lebens auf Sparflamme zu einem erfüllten, reichen Leben voller Energie und Lebensfreude. Für ein Organ, für alle Organe, für Teile des Organismus, für den gesamten Menschen. Keine Frage, daß sich die Art und Weise des Daseins auch auf sein Umfeld unmittelbar auswirkt: Familie, Freunde, Arbeitswelt ...

Atemarbeit schult Wahrnehmung, Intuition und Gefühl

Atemtherapeuten werden oft gebeten oder gar gedrängt, sich dem gesundheitlichen oder dem psychotherapeutischen Sektor zuzuordnen, „oder seid ihr eine philosophische Gruppierung?"
Doch kann **Atem** immer nur gesehen werden als ein **Bindeglied von Körper, Seele und Geist** und tangiert somit alle drei Bereiche, bzw. führt sie (wieder) zusammen. Jede dieser Wissenschaftsbereiche im materiellen, seelischen oder geistigen Sektor führte im Laufe der Entwicklung zu immer tieferer Spezialisierung und damit Separierung von anderen Formen, Ausdrücken des Seins. Dabei wurde die ursprüngliche Einheitlichkeit, die allem Sein zugrunde liegt, aus dem Auge verloren.
So wie ein Individuum Zugang findet zu diesem All-Einen, findet es durch die schöpferische Urkraft Zugang zu allem anderen Leben schlechthin. Ob Mensch, Tier oder Pflanze, das „eigentlich Menschliche" wohnt jedem Lebewesen inne. Sie alle sind durch noch wenig erforschte Fäden miteinander verknüpft, durch die eine **unmittelbare Kommunikation** auf den Ebenen der Emotionen, der Instinkte und der Intuition erfolgt. Diese Form der Kommunikation ist in der Regel unbewußt, funktioniert aber wesentlich schneller, weil sie nicht unbedingt über das Sprachzentrum läuft. Es finden sich hier ungeahnte Ressourcen der Kraft, die noch kaum genutzt werden.
In unserem Beispiel findet Martina zum Schluß der Stunde die körperliche Aufrichtung aus der Schwerkraft heraus. Dieses Gesetz der Gravitation gilt im gesamten Kosmos. So wie sie dies mit ihrem Körper, bzw. aus ihrem Sein heraus versteht, findet sie zunächst unbewußt Zugang zu allem Sein, das diesem Gesetz der Schwerkraft unterliegt. Nicht mehr als Bürde, die es zu überwinden gilt, sondern als Kraftfeld, aus dem man unendlich schöpfen kann (Foto 4).
Auch die geistig-seelische Aufrichtung findet damit ihre Wurzeln im unendlich größeren Sein des All-Einen, aber es wird noch eine Weile dauern, bis sich das in ihrem Bewußtsein verankert hat.
In der Atemarbeit werden genau diese Fähigkeiten entwickelt. Man lernt z.B. instinktiv das Richtige zu veranlassen, bzw. zu tun. Eine sehr geschätzte Fähigkeit, wenn schnelles Handeln gefragt ist oder wenn das intellektuelle Abwägen zu keiner Lösung führt. Vor allem in heilenden Berufen spielt die Intuition eine sehr wesentliche Rolle, z.B. welches von den 2400 homöopathischen Mitteln nun das richtige zum Einsatz ist. Bereichert werden diese klassisch „weiblichen[3]" Eigenschaften durch die Erkenntnis des durch Sammlung und Atem eingedrungenen Bewußtseins, die nunmehr in die Gesamt-Persönlichkeit integriert werden kann. Umgekehrt erfährt das Bewußtsein einen enormen Zuwachs durch die Kraft, Vitalität, Inspiration und Kreativität der unbewußt schlummernden Kräfte.

Foto 4

So führt die Atemarbeit als verbindendes Element den Menschen wieder in seine ursprüngliche Einheit, die Einheit mit sich selbst und zugleich mit allem Leben schlechthin.

Atemschulung – für wen?

persönlich

Ob man eine atemtherapeutische Fortbildung aus gesundheitlichen oder künstlerischen Ambitionen verfolgt – jeder profitiert von der Atem- und Stimmarbeit, weil die persönliche Entwicklung in jeder Hinsicht gefördert wird: seelisch, geistig und körperlich. Denn man lernt durch die eigene Erfahrung mit sich selbst. Die Gesundheit wird gestärkt, das positive Lebensgefühl gesteigert, die Sinnfrage zunehmend geklärt.
Die Atemarbeit als verbindendes Element führt den Menschen wieder in seine ursprüngliche Einheit, die Einheit mit sich selbst, mit anderen Menschen (Tieren, Pflanzen etc.) und zugleich mit allem Leben schlechthin.

Foto 5

Foto 6

gesundheitlich

Pharmazeutische Produkte sind symptombezogen, die sogenannte Apparate-Medizin läßt das eigentlich Menschliche außer acht, worunter viele Patienten bewußt oder unbewußt leiden. Während bewußtes Leiden die Chance in sich birgt zu Verarbeitung und Integration, führt unbewußtes Leiden erneut zu körperlicher und/oder seelischer Krankheit. Auch hier findet die Atemtherapie leicht zur Lösung. Indem der Mensch sein Leiden in der Tiefe erkennt, löst es sich auf, und „Heilung" geschieht auf wunderbare Weise, die nach klassisch-medizinischen Gesichtspunkten nicht immer nachvollzogen werden kann. Das muß nicht unbedingt tierisch ernst geschehen.

Das ZNS zum Beispiel erreicht man ganz gut mit diesem Griff auf die Wirbelsäule. Durch ein ganz feines Schütteln vom Prominenz bis hinunter zum Kreuzbein wird das Zentralnervensystem aktiviert, das genau „weiß", wie sich der Körper optimal hält.

Der Bedarf ist also bei Patienten zu sehen, die bei herkömmlichen Methoden keine Heilung finden konnten. Aber sicher auch bei jenen Menschen, die keine Messer an ihrem Körper mögen und auch keine chemische Beeinflussung ihres Seins. Der Bedarf liegt bei all jenen, die durch Meditation, durch Yoga, Tai Chi, Körperpsychotherapien oder durch andere naturheilkundliche Methoden die Einheit ihres Seins erfahren oder erahnt haben. Die Zahl solcher Menschen steigt seit einigen Jahren enorm, manche glauben sogar am Beginn eines neuen Zeitalters zu stehen, nämlich dem Zeitalter der Menschlichkeit.

Der Bedarf ist aber auch bei Menschen aus heilenden Berufen zu sehen, die das Spektrum ihrer Heilmethoden erweitern oder die den Zugang zu den Quellen ihrer Heilkunst finden möchten. So ist die angebotene Form der Atemtherapie eine sehr gute Zusatzausbildung bzw. Fortbildung für Heilpraktiker, Ärzte, Psychotherapeuten, aber auch für Krankengymnasten, Masseure u.ä.

künstlerisch

Die Einheit von Körper und Geist bewirkt automatisch die ersehnte **Bühnenpräsenz**, das Publikum fühlt sich nicht vom Bühnengeschehen abgeschnitten, weil es ja auf der rein menschlichen Ebene angesprochen ist. Der Körper des **Schauspielers** ist geerdet, er wirkt natürlich und geschmeidig. Der Atem durchströmt den ganzen Körper bis hinunter in den Beckenboden. Ein energetisch „offener Körper" ist ein hervorragender Resonanzraum, aus dem heraus die Stimme kraftvoll, warm und durchdringend erklingt. Auch lange Textpassagen können mühelos gesprochen werden.

Professionelle **Sänger** kennen in der Regel ihre Körperräume, die sich nicht so recht öffnen wollen. Für die Atemtherapeutin mit einigen gezielten Handgriffen kein Problem, dem Bewußtsein auf die Sprünge zu helfen. Inneres Gehaltensein kann man besser loslassen, wenn der Halt von außen gegeben wird. So kann ihr Körper ein neues Gefühl finden und akzeptieren (Foto 5). Muskuläre Verspannungen im Schultergürtel werden für die neue Haltung auch nicht mehr gebraucht, sie können nun abfließen in die Erde hinein, den Ort der Wandlung (Foto 6).

Aber auch **Redner** finden durch den rechten Klang ihrer Stimme mehr Gehör. Ihre Rede wird lebendig, wodurch die Aufmerksamkeit der Zuhörer automatisch gefesselt wird. 80% der Effektivität einer Rede liegen bekanntlich am Wohlklang der Stimme des Redners bzw. der Präsenz seiner Person. Vermag er die Wissensebene seiner Zuhörer zu erreichen oder die viel tiefer liegenden Schichten des „eigentlich Menschlichen"? Natürlich wissen auch Redner den langen Atem zu schätzen.

Anmerkungen

[1] Der „zugelassene Atem" wird deutlich, wenn körperlich-seelische Blockaden gelöst sind. Er entspricht dem unbewußten Atem, in den man mit dem Bewußtsein eindringt.

[2] Der Begriff des Selbst knüpft an die Lehre von C.G. Jung, wird aber auch in buddhistischen Traditionen benutzt im Sinne vom (göttlichen) All-Einen.

[3] weiblich im Sinne des chin. Yin

Anschrift der Verfasserin:
Gabriele Callegari
Atemschule Köln
Sülzburgstr. 95
50937 Köln
Tel. 02 21/41 14 62
www.atemschulekoeln.de
info@atemschulekoeln.de