In Beziehung sein

Der Atem des Lebens

Wir als Menschen sind atmende Wesen. Mit unserem Ein- und Ausatmen schwingen wir in einem Rhythmus und in der Polarität des Lebens. Beide Pole, das Aus- und das Einatmen, bedingen einander, so dass wir nicht nur einatmen oder nur ausatmen können, sondern nur gemeinsam die Ganzheit bilden. In der ersten Sekunde unseres irdischen Lebens wird uns der Atem geschenkt und in der letzten Sekunde unseres irdischen Lebens wird er uns wieder genommen. Unser Atem ist so ein Ausdruck unseres Lebens, unserer Lebendigkeit, Freiheit und Selbstständigkeit. Die Luft, die wir atmen, gehört uns nicht. Wir bekommen sie geschenkt, wie alles im Leben. Wenn wir schwer atmen, so zeigt sich oft die Angst, frei zu sein. Freiheit ist dann atemberaubend. Wenn wir schlafen, dann atmen wir weiter, vielleicht im Schlaf nicht so tiefgehend, nicht so kraftvoll. Doch wir atmen.

Wie ist es möglich, dass wir, ohne uns dessen bewusst zu sein, weiter atmen, z.B. auch wenn ein Mensch sich im Koma befindet? Welche Instanz ist dafür verantwortlich, dass wir atmen und wie beeinflussen wir selbst, wie wir atmen?

Es ist wie mit unserem pulsierenden Herzen, es arbeitet für uns weiter, auch wenn wir schlafen, auch wenn wir im Koma liegen. Dies ist ein Mysterium des Lebens. Woher der Impuls zur Anregung unseres Herzens kommt ist bislang keinen Ärzten und auch keinen Wissenschaftlern bekannt. Doch das Pulsieren unseres Herzens und damit unseres Atems findet statt, so dass wir leben und weiterleben, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

Dies lässt die Vermutung zu, dass dieses Pulsieren nicht durch unser individuelles Bewusstsein ausgelöst ist, sondern durch eine höhere Instanz. Nennen wir diese Instanz geistige Welt, kosmisches oder universelles Bewusstsein oder auch Gott, so bekommt unser Leben wieder seinen ursprünglichen Sinn. Der Atem gehört uns nicht und doch ist der Atem die Essenz unseres Lebens.

Wir leben und atmen durch Gott und in Gott, in Allem.
Gott ist uns so näher, als unser Atem.

Betrachten wir unser Herz als Ausdruck unserer (Selbst-)Liebe, der Versorgung unseres Körpers, der Erneuerung bzw. Regeneration, als Ausdruck unserer Empfindungen und unserer Lebensfreude, so sind wir mit unserem Herzen in geistiger Verbindung mit unserer Quelle, die uns am Leben erhält. Hierdurch erhalten wir die Impulse, die unser Herz und damit unseren Atem pulsieren lassen.

Nur die geistige Welt, Gott, lässt unser Herz und unseren Atem pulsieren und schwingen.

Nun, wenn unser Leben hier auf der Erde einzig und allein von göttlichen Impulsen abhängig ist, so ist dies wohl die wesentliche Beziehung, die es für unser Leben gibt. So drückt unser Herzschlag und damit auch unser Atem die Intensität der Beziehung zu unserem göttlichen Ursprung aus. Wir pulsieren, so wie das gesamte Universum pulsiert. Wir pulsieren in Harmonie mit dem Universum. Dies wird auch über die Wortähnlichkeit zum indischen Begriff *Atman* deutlich, der in Sanskrit, der ältesten Sprache, so viel wie Hauch, individuelle Seele oder das individuelle Selbst bedeutet.

Als Heiler und Heilerinnen bestimmen wir daher im Herzchakra diese lebenserhaltenden Qualitäten unserer Seele, da sie für unser Leben, für unsere Gesundheit und zur Heilung so essentiell wichtig sind. Diese sind:

- Das physische Herz: Die Quelle der Lebensenergie, Versorgung,
- Der Kreislauf: Lebenskraft, -freude, -fluss,
- Die Zellregeneration: Die Fähigkeit, Altes abzubauen und Neues aufzubauen,
- Die Körperbildenden Kräfte: Das Wissen zur Wiederherstellung des Körpers, Bauplan,
- Das steuernde Immunsystem: Unser Wissen zum Schutz und zur Abwehr und
- Das Emotionale Herz: Ausdruck unserer Empfindungen, „sich etwas zu Herzen nehmen“.

Sie werden symbolisch für die jeweilige Seelenqualität ausgedrückt. Unserer Seele ist unser Körper vollkommen unbekannt. Der Körper ist nur die Projektionsfläche dessen, was aus höher schwingenden Ebenen (Psyche, Seele, Geist) wirkt. Der sichtbare Ausdruck unseres Selbst.

All dies ist für die Zweifler unter uns sehr schwer zu akzeptieren, da die meisten von uns nur das glauben, was unser Verstand verstehen kann und sichtbar nachvollziehbar erscheint.
Hier biete ich einen kleinen Selbstversuch an:

Wir können versuchen, lange, sehr lange auszuatmen und wenn wir meinen, wir können nicht weiter ausatmen, dann geht es immer noch weiter und weiter.

Also los …. und ….. ausatmen …. ausatmen …. und weiter ausatmen ….

Und? Was geschieht?

Genau, ab einem gewissen Moment können wir einfach nicht weiter ausatmen und …. wir müssen einatmen. Wir können es nicht verhindern. Wir können uns nicht aus eigenem Willen ersticken. Wir müssen atmen, ob wir wollen oder nicht. Dies könnte uns ein Hinweis sein, dass unser Herzschlag und damit unser Atem nicht von uns selbst gesteuert wird. Wir können nur in Harmonie mit dem Universum atmen und dann atmet *Es* uns, was das *Es* für jeden Einzelnen auch immer sein mag.

Wir können unseren Atem nicht verhindern. Es atmet uns solange wir leben.

So sind wir geistig göttliche Wesen, ob uns das bewusst ist oder nicht, und diese Beziehung hält uns lebendig, ob wir wollen oder nicht.

Doch alles, was hier auf Erden lebt und lebendig ist, atmet. Jedes Tier atmet, jede Pflanze, jedes Insekt, …. Die gesamte Erde atmet und wir Menschen können auch nicht anders. So ist der Atem nicht in uns, sondern wir sind im Atem. Und alles atmet in seinem ureigenen Rhythmus.

Nun mag manch einer von uns denken, dass wir nur über unseren Atem, durch unsere Lungen, atmen. Doch dies ist weit gefehlt. Unsere Lungenatmung, unsere äußere Atmung, ist zwar wesentlich für uns und dient dem Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlendioxid, jedoch ist dies nur ein Teil.

Alles in unserem Körper atmet, auch unsere äußere Haut. So sollten wir uns bewusst sein, wie und womit wir unsere Haut bedecken und uns kleiden. Jede Zelle unseres Körpers atmet, nimmt wesentliche Stoffe auf und gibt altes Verbrauchtes wieder ab. Dies wird als innere Atmung oder Zellatmung bezeichnet und stellt Stoffwechselvorgänge der Energiegewinnung in der Zelle dar, bei denen i.d.R. Sauerstoff verbraucht und Kohlendioxid erzeugt wird.

Es ist der fortwährende Prozess eines schwingenden oder pulsierenden Organismus, der Neues und Belebendes aufnimmt und altes Verbrauchtes wieder abgibt. Ganz allgemein ausgedrückt:

**Es ist das Sterben und das Werden, das das Leben ausdrückt
und unsere Lebendigkeit kennzeichnet.**

Wie wir durch unseren Selbstversuch des längeren Ausatmens erfahren haben, können wir nur das Ausatmen willentlich selbst steuern, weil Einatmen geschieht. So ist dies ein wesentliches Maß, wie wir unsere Lebendigkeit aktivieren können. Wir haben intensiv auszuatmen.

Wir können nur unser Ausatmen willentlich selbst steuern. Einatmen geschieht.

Nun stellt sich dabei die Frage: Wie tief kann ich überhaupt atmen?

Die meisten von uns haben es in ihrem Leben gut gelernt, flach zu atmen, so dass nur der obere Teil der Lungen gefüllt wird. Dies kennen wir mehr oder weniger alle und wird als Brustatmung bezeichnet. Dabei richten sich die Rippen auf, wodurch der Brustraum für die Lunge vergrößert wird.

Besonders in Situationen in unserem Leben, in denen es sprichwörtlich eng wird, d.h. in denen wir mit unseren Ängsten konfrontiert werden, haben wir die Tendenz flach zu atmen oder gar unseren Atem anzuhalten. Dies ist oftmals ein angelerntes Verhalten, in dem wir uns zurücknehmen, wenn uns eine angebliche Übermacht gegenübersteht. Es hat also etwas mit einer gefühlten Enge zu tun. Und wer kennt es nicht, wenn unangenehme Gespräche mit dem Chef, dem Partner oder der Partnerin anstehen?

Unsere Atmung spiegelt uns, wie wir mit unserer Umwelt in Beziehung sind.

Vergleichen wir unseren Körper beim Atmen mit einem Luftballon, den wir versuchen aufzublasen, so wird es um so schwieriger, je mehr wir den Luftballon zusammenpressen und eine Enge simulieren. Wir bekommen nur wenig Luft in den Ballon und wir müssen sehr viel Energie aufbringen, um den Ballon vollständig aufzublasen. Ebenso ist es, wenn wir einen verklebten oder spröde geworde-

nen Luftballon aufblasen wollen.

So ist es auch mit uns und unserem Körper. Je mehr wir uns in starre und feste Formen gepresst haben oder uns in belastenden emotionalen Situationen befinden, desto schwerer und anstrengender ist es für uns frei, leicht und vor allem tief zu atmen. Wir gestatten uns selbst so nicht frei, flexibel und weit zu werden, also lebendig zu sein, oder anders ausgedrückt

Der Atem zeigt uns, wie frei und flexibel wir uns den Raum zum Leben nehmen können.

Auf der Körperebene stellt oftmals unser Zwerchfell ein wahres Hindernis dar, so dass ein Atmen bis in den Bauchraum kaum möglich ist, was als Zwerchfellatmung bezeichnet wird. Das Zwerchfell (altdeutsch: „querliegende Haut“) ist eine Muskel-Sehnen-Platte, die ein nach oben ausgebildetes Gewölbe darstellt, welches die Brust- und die Bauchhöhle voneinander trennt. Beim Einatmen werden die Muskeln des Zwerchfells angespannt und geben der Lunge mehr Raum, so dass sie sich zunehmend füllen kann. Beim Ausatmen werden die Muskeln des Zwerchfells wieder entspannt und das Volumen der Lungen verringert.

In der Spannung atmen wir ein. In der Entspannung atmen wir aus.

Hierdurch ist sehr leicht einzusehen, dass ein Mensch, der in seinem inneren vollkommen entspannt sein kann, sehr viel besser bzw. vollständiger ausatmen kann. Damit wird die fein-stoffliche Ausscheidung von altem Verbrauchten erleichtert, so dass ein größerer Raum für Frisches und Belebendes entstehen kann. Wir könnten es auch so ausdrücken, dass durch den verstärkten Prozess des Ausatmens, d.h. des Sterbens, mehr Möglichkeiten einer Belebung durch Einatmen, d.h. dem Werden, geschaffen werden.

Nur wer lernt bewusst zu sterben (auszuatmen), wird mehr und mehr lebendig (einatmen).

Dies mag für manche von uns vollkommen absurd klingen. Doch es ist ein Grundgesetz des Lebens, welches hier wirkt und die Tatsache, dass wir selbst nur bewusst ausatmen können, bestätigt. Einatmen geschieht.

Wie tief wir einatmen können, wird im wesentlichen von der Stärke und Flexibilität unseres Zwerchfells („Der Blasebalg der Lunge“) bestimmt. Es ist ein Muskel-Sehnen-Gewebe, welches nervlich durch die Halswirbelsegmente C3 bis C5 (z.T auch C5 – C7) gesteuert wird. Hierdurch wird deutlich, dass Menschen, die recht halsstarrig und stringent im Leben sind, auch meist recht flach atmen oder Schwierigkeiten haben, eine tiefe Zwerchfellatmung zu praktizieren.

Doch unser Zwerchfell ist im wesentlichen ein Muskel. Und so, wie wir beim Sport die Muskeln unseres Bewegungskörpers trainieren können, so können wir ebenso unser Zwerchfell trainieren. Hierbei sollte nicht allein die Stärkung des Zwerchfellmuskels das Ziel sein, sondern seine Flexibilität und Geschmeidigkeit. Hier bieten sich allgemein Atem- und Entspannungsübungen an oder auch Übungen zur Stimmbildung und des Gesangtrainings. Dabei ist ebenso zu beachten, dass die Bauchmuskulatur weich, flexibel und geschmeidig sein sollte, da wir mittels dieser Muskelgruppen die Aus- sowie die Einatmung unterstützen und verstärken können. Ein vor allem bei sportlichen Männern beliebtes sogenanntes „Sixpack“ der Bauchmuskulatur ist dabei für eine lebendige Zwerchfellatmung eher einengend und daher kontraproduktiv. Vielleicht gehört das Sixpack eher in den Kühlschrank?

Wir haben unsere tiefe Atmung zu üben und unser Zwerchfell zu trainieren.

Hierdurch erlauben wir uns, unseren Körper mit lebendiger Lebensenergie (TCM: *Qi*, Sanskrit: *Prana*) zu füllen, so dass sich unser Bauch bei jedem Atemzug hebt und senkt. Jeder Körperzelle stellen wir vermehrt das bereit, was sie zur Energieerzeugung braucht, frischen Sauerstoff. Wir erleben die Fülle des Lebens und nehmen auf dieser feinstofflichen Ebene die uns umgebende Welt in uns auf, wodurch unser inneres Feuer verstärkt angefacht wird und unser inneres Leuchten intensiviert wird.

Da das Zwerchfell auch die Grenze zwischen unserem tierischen Wesen bzw. unserem „Inneren Kind“ (archetypisch weiblich) und unserem bewussten Wesen bzw. unserem erwachsenen Ich (archetypisch männlich) beschreibt, wird durch die tiefe Zwerchfellatmung auch unser „Inneres Kind“ wieder freier und lebendig, unser fühlendes Bewusstsein. Da unser erwachsenes Ich oftmals ein unterdrückendes und rigides Verhalten unserem „Inneren Kind“ gegenüber zeigt, sollten wir bei Atemübungen vorsichtig sein, da dabei Schwindel auftreten kann. Im Schwindel besteht dann eine Diskrepanz zwischen unserem fühlenden Bewusstsein und unserem denkenden Bewusstsein, wobei unser

Gehirn dann ein Dilemma ausdrückt, welcher Information, also dem Fühlen oder dem Denken, nun zu folgen ist.

Luft bedeutet für uns Leben und wir erhalten so viel, wie wir geben.

Symbolisch wird dies durch die Verbindung des inneren Lungenbaumes mit den äußeren Bäumen ausgedrückt, mit denen wir im Kreislauf des Atems verbunden sind. Wir Menschen atmen u.a. Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus und die Bäume atmen Kohlendioxid ein und u.a. Sauerstoff aus. So sind wir in harmonischer Beziehung mit der Natur, mit Mutter-Natur. Wir schenken so der grünen Vegetation den Kohlenstoff als Nahrung und erhalten u.a. lebendigen Sauerstoff zurück, ein ewiger Kreislauf.

Ebenso nehmen wir über unseren Atem mit allem Lebendigen, was hier auf Erden atmet, Kontakt auf und sind so mit allem in Verbindung. All das, was ihr ausatmet, atme ich ein und wir atmen alle dieselbe Luft. So sind unsere Lungen neben unserer Außenhaut das zweite und größte Kontaktorgan, mit dem wir mit allem in Verbindung und so in Beziehung sind.

Jeder Mensch, der so Probleme mit seiner Lunge und seiner Atmung in seinem Leben entwickelt hat, hat so ein Problem mit dem natürlichen Leben auf dieser luftigen Ebene in Kontakt und in Beziehung zu sein, was eine ganz andere Bedeutsamkeit in Bezug auf eine sog. Corona-Krise zeigt.

Für alle Lebewesen auf der Erde ist genug Luft vorhanden, um aus vollen Lungen zu atmen.

Wir Heiler und Heilerinnen stellen derartige Herausforderungen u.a. durch die Schwingung im Lungenmeridian fest und vor allem auch in einer nicht harmonischen Verbindung dieses Meridians mit dem Hals- und Herzchakra sowie der nicht harmonischen Verbindung dieser beiden Chakras untereinander. Hier sind es die Archetypen des Königs bzw. der Königin und des Heilers bzw. der Heilerin, die sich hier verbinden und sich aus dem Seelischen ausdrücken:

„Aus Liebe zu mir selbst entlasse ich alles, was ich nicht mehr brauche, in die Freiheit, um Raum zu schaffen für all das Gute und Erfrischende, was ich in mich aufnehme."

Hier wird ebenso ein Handeln und ein Sich-Ausdrücken aus Liebe, aus unserem Herzen, beschrieben. Wir atmen die Welt aus Liebe in uns hinein und aus Liebe atmen wir uns in die Welt hinaus. Nun, das wäre der Idealzustand, wenn wir uns von dem Gedanken der Getrenntheit aller Wesen bereits rehabilitiert hätten, nicht wahr? Doch so ist es leider noch nicht.

Wir haben das auszuatmen, was die Natur braucht, um das einzuatmen, was wir brauchen.

Wir haben also bevorzugt auszuatmen, um einatmen zu können. Im Übertragenen und auch im Körperlichen machen wir uns sozusagen *leer*, in dem wir ausatmen. Je leerer wir uns so im Inneren machen können, umso mehr können wir einatmen. Und je entspannter wir in unserem Inneren sein können, desto tiefer und voluminöser können wir einatmen.

Eine gute Methode, um beides miteinander zu verbinden ist, wenn wir beim Ausatmen seufzen. Seufzen ist eine gesellschaftlich akzeptierte Form unseres Ausdrucks und wirkt unmittelbar entspannend. Gleichzeitig können wir im Seufzen über das Ausatmen und die Modulation über unsere Stimmbänder einen Klang erzeugen, der Töne hoher Stimmlage zu Tönen tieferer Stimmlage erzeugt, die zusätzlich die entspannende Wirkung unterstützen.

Eine andere Methode ist, indem wir uns der Tatsache bewusst werden, dass unser Atem mit unserem Herzschlag in direkter Verbindung steht und einem Atemzug bei einem erwachsenen Menschen ca. 4 Herzschläge in Ruhe entsprechen. Dies können z.B. bei einem Ruhepuls von 60 Herzschlägen pro Minute ca. 15 Atemzüge pro Minute sein. So können wir im bewussten Gehen alle 4 Schritte gezielt einmal ausatmen und während der nächsten 4 Schritte wieder einatmen, so dass wir unser Ein- und Ausatmen so in Balance, in die Harmonie, bringen. Wer mehr auszuatmen hat, mag gerne während 8 Schritten ausatmen und innerhalb 4 Schritten einatmen.

Unser Atemrhythmus steht in direkter Verbindung zu unserem Herzrhythmus im Verhältnis 1 : 4

Insbesondere können wir diese direkte Verbindung zwischen Atem- und Herzrhythmus nutzen, wenn wir z.B. unter Panikzuständen oder Herzrasen leiden. Hier hilft in akuten Situationen das bewusste

tiefe Ausatmen, um den Atemrhythmus zu verlangsamen und den Körper mehr zu entspannen, wodurch nach einer i.d.R. kurzen Zeit auch der Herzrhythmus wieder mehr zur Ruhe findet. Wichtig ist hierbei zu erfahren, dass wir selbst stets in der Lage sind, unseren Körper zu steuern und alles wieder in die Ruhe und Harmonie führen können. Wir sind so wieder in unserer Selbstermächtigung.

Durch tiefes bewusstes Atmen können wir in die Ruhe und Entspannung finden.

Maßgeblich hierfür ist unser Hals- oder Kehlchakra, welches dem Archetyp des Königs bzw. der Königin zugeordnet werden kann. Es steuert daher unser gesamtes Meridiansystem und ist der/die Herrscher/in des Körperlandes und so maßgeblich an unserer Aufnahmefähigkeit (z.B. dem Einatmen) und unserem Ausdruck von uns selbst (z.B. dem Ausatmen, unserer Stimme) beteiligt. So sprechen wir über den Atemstrom des Ausatmens, indem wir durch den Atemstrom unsere Stimmbänder in Schwingung versetzen.

Unsere Stimme ist in unserer Gesellschaft ein wesentlicher Ausdruck von uns selbst. Wir kommunizieren mit unserer Stimme und treten darüber mit unseren Mitmenschen in Beziehung.

Wie weich kann so meine Stimme klingen? Wie laut darf ich tönen? Nehme ich mir die Zeit zum Atmen während ich spreche?

Unsere Stimme, unsere Stimmfarbe, ist so lediglich der klangliche Ausdruck unseres Atems und vor allem unseres Ausatmens. Es ist die Art und Weise, wie *Es* aus mir heraus spricht.

Unsere Stimme ist der klangliche Ausdruck unseres Atems mit der wir kommunizieren und in Beziehung treten.

Wie wir sehen hat unser Atem einen fundamentalen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir selbst und in Beziehung im Leben sind und wie lebendig wir uns gestatten zu sein.

Atmen wir sehr flach, stockt uns der Atem oder halten wir sogar den Atem an, so sollten wir uns zuerst bewusst machen, dass dies ein Ausdruck von Angst ist. Angst ist ein Ausdruck von Mangel an Liebe. Ein Mangel an Liebe kann nur durch vollkommene Liebe ausgeglichen werden.

Im bewussten Atmen atmen wir Liebe ein und atmen unsere Liebe aus.

Alle Unregelmäßigkeiten im Atem können Heiler/innen u.a. in der nicht harmonischen Verbindung zwischen dem Halschakra und dem Steißbein auffinden und ggf. korrigieren, da alle Rhythmik vom Steißbein auf Körperebene gesteuert wird. Alles in unserem Körper schwingt in Erdfrequenz.

Erstarrt unser Atem, so besteht die Wahrscheinlichkeit, dass sich traumatische Erfahrungen im Leben hinter diesen Situationen verbergen, die wir Heiler/innen im Nebenchakra des Kronenchakras, dem sogenannten Lebenskalender, auffinden und in die Harmonie führen können.

So haben alle Körpersymptome, die sich auf unsere Atemorgane auswirken, stets ihre Ursache in der Art und Weise, wie wir mit uns selbst und unserer Umwelt in Beziehung und frei sein können.

Mögen wir uns zu freien, selbstbestimmten und selbständigen Menschen entwickeln.

Mögen wir uns aus einem Angst-erfüllten Leben zu einem Liebe-vollen Leben entwickeln.

Mögen wir uns immer bewusster werden, wer wir wahrhaft sind.

Mögen wir uns als geistige Wesen in einem menschlichen Körper verstehen.

Mögen wir uns selbst so der/die beste Freund/in sein und in Frieden, Freude und Freiheit.

Mögen wir uns immer mehr dem göttlichen und natürlichen Plan anvertrauen.

Mögen wir uns so mit allem verbunden fühlen und uns wieder als Teil der Natur verstehen.

Mögen wir so unseren Atem in die Freiheit, in die Balance und damit uns in die Liebe führen.

Gerne bin ich behilflich und biete energetisches geistiges Heilen zum *Gesundbleiben* an.

In innerer Verbundenheit und Dankbarkeit

Michael Bergmann - Energisches geistiges Heilen