

# Mit Bäumen atmen

© Brigitte Hansmann

## Vorwort

Danksagungen

## Atmen

Wir sind Natur

Die Bewegungen des Atmens

Üben und nochmal üben

Forschungstour in der Horizontalen

Zwerchfell, Rippen und weitere Bewegungen

## Ein Spaziergang im Wald

Solide Formen und Bewegungsmuster

Finden Sie die gegenwärtig bestmögliche Beziehung zwischen

Ihrem Körper und dem Schwerkraftfeld der Erde

Forschungsgebiete

Erinnerte Gegenwart

## Die Sprache der Empfindungen

Das Verständnis eines Erwachsenen

Geduld und Toleranz

Eine freundliche Beziehung

Benennen und überprüfen

Vorränge im Leben eines Erwachsenen

Angenehmes anerkennen und sich darüber freuen

Mängel beheben

Bezugspunkte

## **Kraftfelder**

**Die Ausrichtung des Körpers im Schwerkraftfeld**

**Konstanten der Natur**

**Die archetypischen Lebensabläufe**

**Mutter und Vater des Lebens**

**Unbewußtes, analoges und analytisches Bewußtsein**

**Die liebevolle Umarmung und ihre Früchte**

**Informationsfelder**

**Interaktionen**

**Das Spiegelbild erkennen**

**Spiegelwilder im Wasser**

**Jacinto**

**Ein Ablauf, der Reaktionen beschleunigt, bremst oder verhindert**

**Rosa**

**Berta**

**Die bevorzugte Umdrehungsachse**

## **Schlußwort**

## Vorwort

Die untergehende Sonne begann sanfte Rottöne an den Himmel zu malen, als Förster Dietl die Pforte zum Mysterium öffnete. Mein Vater wartete im Fahrersitz seines grauen Opels bis der Förster wieder auf dem Beifahrersitz Platz nahm. Auf dem Rücksitz versuchte ich mit meinen fünf Jahren, mich des Vertrauens und der ungeheuren Ehre würdig zu zeigen, die mir zuteil wurde, indem mein Vater und sein Freund mich an diesen geheimnisvollen Ort mitnahmen.

Wir waren einen asphaltierten Weg rechts ab von der B5 hinuntergefahren. Statt der Buchen und Eichen entlang der Bundesstraße, die im Licht der Nachmittagssonne glänzten, war dieser Weg von dunklen nordischen Kiefern überschattet. Nachdem wir Förster Dielt abgeholt hatten, waren wir erst an der Elbe entlang und dann den Geesthügel hinaufgefahren auf einer leicht geschwungenen Landstraße durch ein Stück Wald, dessen Schönheit mich zu jeder Jahreszeit bezauberte. Mein Vater pflegte diese Stelle Klein-Thüringen zu nennen. Es ist einer dieser Orte, die die Seele erfrischen. Ein paar Kilometer weiter auf der B5 ist eine andere Landstraße, die auch zur Elbe führt, durch Felder hindurch und an einem idyllischen Teich vorbei, bis hin nach Tesperhude, wo Förster Dietl wohnte. Der Weg, auf dem wir uns befanden, war genau zwischen diesen beiden Landstraßen. Niemals in meinem kurzen Leben hätte ich mir vorstellen können, daß nahe solch schöner und idyllischer Plätze und so dicht bei unserem Wohnort etwas so Düsteres geben könnte, wie das was wir auf der anderen Seite der Pforte fanden.

Die Pforte war Teil eines hohen Zaunes, den ich vor diesem Tage noch nie gesehen hatte. Er befand sich auf beiden Seiten des Weges bis hin zur B5, wo er sich in beide Richtungen erstreckte und das Gelände einzäunte, auf dem Alfred Nobel 1867 begann Dynamit herzustellen. Nach zahlreichen Versuchen in seinem schwimmenden Labor auf der Elbe hatte er schließlich herausgefunden, daß Kieselgur dank seiner großen Saugfähigkeit es möglich machte, Nitroglyzerin zu stabilisieren. Dessen extreme Explosivität hatte nämlich vielen Menschen aus aller Welt das Leben gekostet, darunter auch das seines eigenen kleinen Bruders. Kieselgur ist eine Art fossile Erde, die aus urzeitlichen Algenresten besteht. Seit dem Zeitalter der Dinosaurier bis zum

heutigen Tag tragen diese Algen dazu bei, das Sauerstoffniveau unserer Atmosphäre in einem Bereich zu halten, in dem das Leben in den komplexen und vielfältigen Formen der heutigen Zeit sich entwickeln konnte.

Nach Ende des Zweiten Weltkrieges wurde viele Gebäude der Fabrik gesprengt. Nachdem alles noch irgendwie Brauchbare demontiert und zur Kriegsreparatur an den Mann gebracht worden war, wurden die Ruinen dem Verfall überlassen. 15 Jahre waren vergangen seit Ende des Krieges. Ich konnte noch nicht lesen, aber während wir auf Herrn Dietl warteten, erklärte mir mein Vater, daß die Schilder am Zaun davor warnten, das Gelände zu betreten, da dort Lebensgefahr herrschte. Ich war zutiefst beeindruckt. Er sagte, daß Förster Dietl dazu befugt war, sich auf diesem Gelände zu bewegen und daß es eine ganz besondere Gelegenheit war, daß er uns gebeten hatte, ihn zu begleiten.

Ich wußte nichts von Tod und Lebensgefahr, aber ich erkannte, daß die Gebäude- und Bunkerreste, die wir entlang des Weges sahen, irgendwie mit den anderen zerstörten Bunkern zusammenhingen, die ich in den Wäldern um unsere kleine Stadt herum gesehen hatte. Ich hatte keine Ahnung, was Krieg war, wofür diese Gebäude gut gewesen oder warum sie zerstört waren. Das Gefühl jedoch, was von ihnen ausging, gefiehl mir kein bißchen. Andererseits gab es immer so viele Dinge zu sehen und kennenzulernen. Die vielen verschiedenen Bäume, Büsche, Pilze, Blumen und Kräuter, die Tiere und Vögel waren viel interessanter, so daß ich für gewöhnlich schnell über dieses unangenehme Gefühl hinwegging. So tat ich es auch an jenem Tag.

Nachdem wir an dem, was von dem Hauptgebäude der Fabrik übrig war, vorbeigefahren waren, machte der Weg einen Knick und wir kamen aus dem dunklen Schatten der Kiefern in ein wärmeres durch Laubbäume gefiltertes Licht. Die Sonne war im Begriff unterzugehen, aber wie es im norddeutschen Sommer üblich ist, dauerte es noch eine lange Zeit bis es wirklich dunkel wurde. Plötzlich kam zu unserer Rechten ein Hirsch aus dem Dickicht, noch einer, noch einer und noch viele mehr. Mein Vater hielt den Wagen an und stellte den Motor ab. Wir saßen ganz still und beobachteten, wie die Hirsche majestätisch an uns vorbeischritten, bis sie unser gesamtes Gesichtsfeld einnahmen. Ich hatte wohl schon Rehe gesehen und einmal in einem Zoo sogar Hirsche. Diese jedoch kamen viel näher an uns heran und schienen genauso

interessiert an uns wie wir an ihnen. Sie blieben stehen und wir schauten einander für eine Ewigkeit an. Als sie schließlich weitergingen und wir davonfuhren, war es dunkel geworden. Keiner sagte etwas auf dem Heimweg, außer *vielen Dank* und *gute Nacht*, als wir Förster Dietl bei ihm zu Hause absetzten. Wir haben nie darüber gesprochen, was wir an jenem Abend sahen. Ich hätte auch gar nicht gewußt, was ich dazu hätte sagen sollen. Aber die Erfahrung hinterließ einen tiefen Eindruck bei mir. Der Blick der Hirsche hat mich mein Leben lang begleitet und bei bedeutenden Entscheidungen immer irgendwie geleitet.

Als ich mich darauf vorbereitete, mein erstes Buch<sup>1</sup> über den Duggan French Approach zur Somatischen Mustererkennung zu schreiben, kam die Erinnerung an dieses Ereignis wieder auf. Im Rahmen einer Übung von Kurzerzählungen während des Redaktionskurses, den ich im Frauenbuchladen Pròleg belegt hatte, schaute ich wieder einmal in die Augen der Hirsche. Am Abend bat ich meine Mutter, meinen Vater zu fragen, ob da wirklich so viele Hirsche gewesen waren, wie ich in meinem Kopf sah. Mein Vater war zu dem Zeitpunkt schon sehr krank, und konnte nicht selbst ans Telephon zu kommen. Meine Mutter erzählte mir, daß er sich ganz genau an jenen Abend erinnern konnte und bestätigte, daß wir viel mehr Hirsche sahen, als Förster Dietl und er es für möglich gehalten hatten. Am nächsten Tag bestand er darauf, ins Krankenhaus eingeliefert zu werden, da er große Hoffnung hatte, dort geheilt zu werden. Jedenfalls sagte er das. In der nächsten Nacht starb er, jedoch nicht ohne vorher noch einmal bei mir vorbeizuschauen, um sich zu verabschieden. Ich wachte um 3 Uhr nachts auf und befand mich in einem Gespräch mit ihm. Ich dachte, es wäre eine Probe für meinen nächsten Besuch vierzehn Tage später. Seit er krank war, flog ich etwa alle drei Wochen nach Deutschland. Erst am nächsten morgen, als das Telephon schon vor 7 Uhr klingelte, wurde mir bewußt, daß ich kurze, klare und vollkommen unerwartete Antworten bekommen hatte in diesem Gespräch. Am Ende sagte ich noch: „Okay, wenn Du unbedingt willst, dann geh man. Ich komm schon zurecht.“ Der Anruf war

---

<sup>1</sup> Hansmann B, *Con los pies en el suelo – Forma del cuerpo y visión del mundo*, Icaria, Barcelona 1997 Übersetzung des Titels: Mit den Füßen auf dem Boden – Körperform und Weltanschauung

von meiner Mutter, die mich darüber informierte, daß mein Vater in der Nacht so gegen 3 Uhr verstorben war.

Er hat mir viel beigebracht über die Natur: Wir sind stets ein Teil von ihr, wie kultiviert unser Leben uns auch immer erscheinen mag; und es ist unsere Pflicht ist, sie zu hegen und zu pflegen.

Beinahe zehn Jahre später, in einem außerordentlich heißen Sommer wüteten auf der Iberischen Halbinsel und auch in den Vereinigten Staaten von Amerika große Waldbrände. An einem strahlenden Augusttag mußte ich nach Girona zu meinem Zahnarzt fahren, denn die Wurzel eines Zahnes benötigte eine Behandlung, die nicht auf seine Rückkehr aus der Sommerfrische warten konnte. Es kam mir komisch vor, daß ich mich so glücklich fühlte, als ich in den Zug stieg, denn ich war ja schließlich auf dem Weg zum Zahnarzt. Aber an jenem Morgen schien mir jedes kleine Detail kostbar. Das Licht funkelte nur so und die Natur schien aus lauter Edelsteinen zu bestehen. Die Lieder der Musiklinie im Zug waren alle fröhlich und voller Liebe. Ansonsten waren die Leute respektvoll und still. Als ich nachmittags nach Hause kam erfuhr ich, daß meine Buddhistische Meisterin Ji Kwang Dae Poep Sa Nim<sup>2</sup> an jenem Tag *Sariras*<sup>3</sup> des Körpers von Shakyamuni Buddha erhalten hatte zusammen mit der Urkunde all der Meister, die sie über die Jahrhunderte hinweg bewahrt hatten. Es war so, als ob die Freude über dieses Ereignis sich um die ganze Welt herum ausgebreitet hätte. Leider hatten nicht alle daran teilhaben können.

Morgens hatte der Zug wegen Bauarbeiten an den Gleisen ein paar Minuten angehalten. Von meinem Fenster aus schaute ich auf kleine Gruppen von Bäumen, die in ordentlichen Reihen gepflanzt waren und genau wie Kinder in einer Schulklasse aussahen. Es wird ja auch Baumschule genannt auf deutsch. Ich schaute mit einer gewissen Zuneigung auf jene Bäumchen, denn auch mein Studio, ermie, ist eine Schule, wo Leute etwas über Atmung, Bewegung und Integration ihrer körperlichen und geistigen Strukturen lernen.

---

<sup>2</sup> Dae Poep Sa Nim JK, *One Dust Particle Swallows Heaven and Earth*, Brussels: Dharma Sah International, 1990  
*Daily Fragrance of the Lotus Flower, Daily Sutra*, Paris: Social Buddhism Publications, 1994

[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org) , <http://www.youtube.com/user/JiKwangDaePoepSaNim>

<sup>3</sup> Edelsteinähnliche Schlacken, die bei der Verbrennung eines erleuchteten Menschen entstehen.

Ich dachte darüber nach, daß unsere Atmung und die der Bäume sich gegenseitig komplementieren, und darüber, daß wir auf dem Gebiet der Hege und Pflege dieses gegenseitigen Austausches noch viel zu lernen haben. In jenem Moment begann der Vorschlag, den ich Ihnen hier unterbreiten möchte, zu keimen.

Die Wurzelbehandlung verlief ohne Zwischenfälle. Aber auf der Rückfahrt, als der Zug ungefähr an der Stelle ankam, wo wir am Morgen hatten anhalten müssen, machte mein Herz einen Sprung. In der Ferne sah ich eine schwarze Rauchsäule in den Himmel steigen, was nur eins bedeuten konnte: ein neuer Waldbrand. Die Idee, die am Morgen ihren ersten Keim in die Welt streckte, wurde auf einmal dringend. Mitte September bot ich das erste Seminar *Mit Bäumen atmen* an. Ich wußte, ich mußte das Thema noch gründlicher entwickeln, aber die Erfahrung war vielversprechend. Ich machte mehrere Versuche, und jedesmal waren die Teilnehmer erstaunt darüber, wie viel sie über sich selbst, ihr Leben und die ihm innewohnenden Möglichkeiten lernten. Als sie sich Zeit dafür nahmen, die Bewegungen des Atmens zuzulassen und dabei die Unterstützung wahrzunehmen, die sie dank der Schwerkraft auf dem Boden fanden, wurden es ihnen bewußt, wie tief sie mit ihrer Umgebung verwoben sind. Der erste neue Klient, der mich nach den Sommerferien anrief, um DFA Sitzungen zur Somatischen Mustererkennung bei mir zu nehmen, meiner regulären Arbeit seit damals über 17 Jahren, war ein Hubschrauberpilot im Waldbrandeinsatz. Der zweite war ein junger Mann, der sich auf die Prüfung als Feuerwehrmann vorbereitete. Es war beinahe so, als ob die Wälder zu mir sagten: „Du kannst Dich in jedem Fall schon mal um diese Leute kümmern, damit sie gut in Form sind und uns beschützen können.“

Der nächste Schritt bestand darin, ein kleines Buch zu schreiben. Der praktische Teil basiert auf meiner Erfahrung in der Arbeit mit Einzelnen und Gruppen aus allen Lebensbereichen mit DFA Somatischer Mustererkennung. Für den wissenschaftlichen Hintergrund wollte ich allerdings nicht einfach ein paar Bücher zitieren, die ich gelesen hatte, selbst wenn mir mein Verständnis davon bisher genügt hatte. Ich wollte Austausch mit Leuten, die sich in Gebieten wie zum Beispiel dynamische Systeme in Biologie und Psychologie gut auskannten, diese Themen gemeinsam mit Ihnen ausloten und meine

eigenen Worte finden, um das Material einfach und zugänglich zu machen. Ich habe das Assisi Institute for the Study of Archetypal Patterns gefunden, das von Dr. Michael Conforti<sup>4</sup> gegründet wurde, der seine Archetypische Feldtheorie auf der Grundlage der neuen Wissenschaften entwickelt. Seit mehr als zwanzig Jahren sammelt er um sich herum ein multidisziplinäres Team, um das Zusammenfließen von Psyche und Materie zu untersuchen. Vor kurzem habe ich eine Arbeit über Archetypische Feldtheorie und die Neuen Wissenschaften eingereicht und festgestellt, daß ich ein paar Monate Zeit habe, bevor ich die nächste Arbeit in Angriff nehmen muß. Da beschloß ich, daß es an der Zeit ist, mein kleines Büchlein über das Atmen mit Bäumen fertigzustellen, so wie ich es mir vor mehreren Jahren vorgenommen hatte.

Es soll unterhaltsam, klar und einfach sein. Ich hoffe, es wird Sie dazu motivieren, die Möglichkeiten zu erforschen, die dem ständigen Austausch innewohnen, der mit jedem Atemzug zwischen unserem innersten Wesen und der Umwelt, in der wir leben, stattfindet. Es soll Ihnen dabei helfen, die Wonnen, die dieser Austausch mit sich bringt kennen, schätzen und genießen zu lernen. Den Schmerz, den wir nicht vermeiden können, soll es erträglich machen. Ich werde beschreiben, wie Sie Energie und Unterstützung dabei finden können, und will mein Bestes tun, die wissenschaftlichen Grundlagen so verständlich und praktisch wie möglich darzustellen. Es soll Ihnen Räume eröffnen, in denen Sie mit Ihrer eigenen Erfahrung experimentieren können, um daraus Ihre eigenen Schlußfolgerungen zu ziehen. Ich werde mich nur auf wenige Autoren beziehen, die Befunde veröffentlicht haben, die meinen Vorschlag belegen. Ebenso werde ich nur ganz wenige Informationsquellen angeben, was in einer formal-akademisch Veröffentlichung normalerweise in weit größerem Umfang erforderlich wäre. Hier möchte ich ganz einfach nur eine Reihe von Beobachtungen aus zweiundzwanzig Jahren Berufserfahrung in somatischer Mustererkennung darstellen und Ihnen, werte Leser, zeigen, was ich darüber denke.

---

<sup>4</sup> Conforti M, *Field, Form and Fate – Patterns in Mind, Nature, and Psyche*, Spring Publications, Woodstock, CT, 1999  
*Threshold Experiences – The Archetype of Beginnings*, Assisi Institute Press, Brattleboro, VT, 2008

[www.assisiconferences.com](http://www.assisiconferences.com) , [www.michaelconfortiblog.com](http://www.michaelconfortiblog.com)

Wenn ich auch vorhabe ein Buch zu schreiben, dessen Lektüre einfach und ein Genuß sein soll, sind die Themen von denen es handelt, sehr komplex. Wenn Sie auf die Bewegungen und stillen Bereiche, die ich beschreibe, in Ihrem eigenen Körper aufmerksam werden, kann es sein, daß Sie Zugang zu Bereichen Ihres Erlebens bekommen, mit denen Sie möglicherweise nicht umzugehen wissen. Es ist möglich, daß Sie auf Empfindungen stoßen, die zumindestens anfangs unangenehm sind. Ich gebe Ihnen Informationen mit auf den Weg, die Ihnen dabei behilflich sein können, diese unbekanntem Bereiche Ihres eigenen Wesens kennenzulernen und sich zu orientieren. Dann können Sie dem, was dort darauf wartet sich zu entfalten, Ausdruck geben und das, was Sie nicht mehr benötigen, loslassen. Allerdings wird Ihr Organismus nicht einfach so auf die Spannungen Ihrer gewohnten Haltemuster verzichten, auch wenn diese Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken, denn er hält sie zur Sicherung Ihres Überlebens für unabdinglich. Sie sind dafür ja der lebendige Beweis. Schließlich und endlich sind sie ja hier, am Leben. Von dem, was sich jenseits dieser Spannungen rühren könnte, ist im Höchstoffall eine vage Ahnung übrig, die andeutet, daß es bedrohlich, schmerzhaft oder sonstwie unerwünscht ist. Ihr Organismus weiß nichts davon, daß die Zeit vergangen ist und Ihnen jetzt Mittel zur Verfügung stehen, von denen sie noch nicht einmal träumen konnten, als sie damit begannen, ihre Muskeln in der Art anzuspannen, die dann zur Gewohnheit geworden ist. Darum ist es möglicherweise nicht einfach, meine Vorschläge in die Tat umzusetzen. In jedem Fall werden Sie Geduld, Konstanz und Toleranz gegenüber Unbehagen brauchen. Aber es ist wichtig, sich nicht zu überfordern. Je nach Befinden ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie müssen bedenken, daß Sie an die Form, in der Sie Ihr Erleben organisieren, gewöhnt sind. Allein dadurch, daß Sie den Abläufen in Ihrem Innern bewußt folgen, stellen Sie diese Gewohnheitsmuster wahrscheinlich bereits in Frage. Wenn Sie dabei auch Dinge über sich selbst herausfinden, von denen Sie vorher nichts wußten, und neue Möglichkeiten entdecken mit der Außenwelt in Beziehung zu treten, kann sich das zunächst einmal so anfühlen, als ob Sie Stabilität und Orientierung verlieren. Ich werde Ihnen Bezugspunkte liefern, die es Ihnen ermöglichen, sich von einem Moment zum anderen neu zu orientieren und dabei über die gewohnten Bezugspunkte hinauszugehen. Jedoch kann es dazu kommen, daß die leibhaftige Gegenwart

eines Menschen vonnöten ist, um sich neu orientieren oder gewisse Entwicklungsschritte abschließen zu können, die in der Vergangenheit unterbrochen wurden, oder aber um die Spuren traumatischer Erfahrungen in Körper und Psyche einer Lösung näherbringen zu können.

Im ersten Kapitel wollen wir Zugang finden zu der Erfahrung, uns selbst als Teil der Natur zu erleben und machen uns daher mit den Bewegungen des Atmens vertraut. Ich weise dabei auf einige Merkmale unserer Entwicklung hin, die sich auf die Atmung auswirken. Wir lernen es zu unterscheiden, was sich bewegt und was sich nicht bewegt im Innern unseres Körpers, und finden heraus, wie wir es bewerkstelligen können, daß die Bereiche unseres Körpers, die erstarrt sind und ihre Bewegungsfähigkeit verloren haben, wieder an den Bewegungen des Lebens teilhaben können. Wir sehen, daß die Wahrnehmung des Kontaktes unseres Körpers mit der Umwelt dafür wesentlich ist, und zwar sowohl mit den materiellen Flächen, die wir mit unserem Körper berühren als auch mit dem scheinbar leeren Raum um ihn herum. Wir werden versuchen zu verstehen, warum es so schwierig ist, mit der Aufmerksamkeit bei der Atmung zu bleiben, und wie man die Schwierigkeiten meistern kann, die beim Üben unweigerlich auftauchen.

Das zweite Kapitel lädt Sie zu einem Spaziergang im Wald ein. Sie erforschen verschiedene Arten des Stehens und des Gehens. Sie untersuchen, wie diese sich auf Ihr Verhältnis zu Ihrer Umgebung und zu sich selbst auswirken sowie auf die Wahrnehmung all dessen. Sie entdecken, daß Sie die Freiheit haben zu entscheiden, welche Stellung Sie im Bezug auf Geschehnisse, Dingen und Lebewesen in Ihrer Umgebung einnehmen wollen, und wählen können, wie Sie mit den Prozessen, die in Ihrem Innern ablaufen, umgehen wollen.

Im dritten Kapitel versuchen wir die Sprache der Empfindungen zu verstehen, mit der Körper und Psyche uns zu einem befriedigenden Leben leiten können. Ich werde Vorgehensweisen und Haltungen erläutern, die hilfreich sind beim Entziffern der Botschaften, die unsere Empfindungen uns mitteilen. Bei der Wahl angemessener Maßnahmen zur Erledigung der fraglichen Angelegenheiten ist es wichtig, sich nicht von den Gefühlen mitreißen zu lassen, die aus gewohnheitsmäßigen Reaktionen gegenüber diesen Empfindungen hervorgehen. Denn in der Flut der Gefühle kann man weder klar

denken noch handeln. Wiederum ist es wesentlich, das Verhältnis zu unserer Umgebung wahrzunehmen. Nur so können wir uns daran ausrichten und richtig darauf einstellen.

Das vierte Kapitel führt uns in einen Aspekt der Umgebung ein, der auf den ersten Blick unsichtbar ist. Wenn man jedoch seine Wirkung kennt, ist die unentweichbare Macht unverkennbar. Die vier Austauschkräfte der Physik und ihre Felder – die Schwerkraft, die elektromagnetische Kraft, die starke und die schwache Kernkraft- üben eine Wirkung auf die Bahn physikalischer Objekte aus und beeinflussen deren Bewegung durch den Raum. Analog dazu spricht Michael Conforti von sogenannten archetypischen Feldern, die in der Zeit wirken, auf Lebensabläufe einwirken und Verhaltenweisen in persönlichen Situationen beeinflussen<sup>5</sup>. Jahrelang war mir unwohl, wenn ich auf den Begriff der Archetypen traf. Mir schien, als wenn er, über ein gewisses intellektuelles Interesse für einige wenige Gelehrte hinaus, kaum eine praktische Anwendung hatte. Erst nach beinahe zwanzig Jahren Berufserfahrung mit der Integration menschlicher Strukturen im Schwerkraftfeld der Erde gelang ich zu dem Verständnis, daß Archetypen als Informationsfelder betrachtet werden können. Sie beeinflussen das Erleben eines Menschen ebenso, wie die Schwerkraft sich auf die Form des Körpers und die in ihm ablaufenden Prozesse auswirkt oder wie ein Magnetfeld die eisernen Gegenstände in seinem Wirkungsbereich beeinflusst. In diesem Kapitel erläutere ich, wie diese Felder sich auf unser Leben auswirken und wie wir ein Verhältnis zu ihnen finden können, das uns jeweils am besten dazu dient, ein glückliches Leben zu führen.

Ich folge in diesem Buch einem linearen Vorgehen, welches bei intimmem Erleben anfängt und uns bis in die Weiten des Universums hinausführt, sowie im Mikroskopischen als auch im Makroskopischen. Gleichzeitig gehe ich im Kreis um unser Thema herum, um es aus verschiedenen Blickwinkeln und Perspektiven zu beleuchten. Das Schlusswort führt im Kreis zurück zum Mysterium, welches Förster Dietl am Anfang öffnete. Fünfzig Jahre später ist es nicht ein Förster sondern es sind gleich zwei, die einen neuen Weg eröffnen.

---

<sup>5</sup> Cushing S, "A Formal Framework for Archetypal Fields - Mappings, Codings, and Pre-figured Forms", Präsentation am Institute for Archetypal Patterns Analysis, Brattleboro, März 2009 (zitiert mit Erlaubnis des Autoren) und veröffentlicht in Hansmann B, "Archetypal Pattern Analysis and DFA Somatic Pattern Recognition" einem Artikel für das Jahrbuch 2011 der IASI, Missoula

Diesmal sitze ich vorne auf dem Beifahrersitz neben einem von ihnen. Das Mysterium hat ein Ausmaß, für das mein Vorstellungsvermögen nicht ausreicht; aber ich hoffe und wünsche mir, daß es Ihr Herz berührt.

### **Danksagungen**

Ich bin vielen Leuten zutiefst dankbar, deren Namen durch die Verpflichtung zur Anonymität und Vertraulichkeit meines Berufs geschützt ist. Ihr Vertrauen hat es mir ermöglicht, von ihrer Erfahrung zu lernen. Ihre Erfolge bei der Verarbeitung von Leiden zur Erkenntnis füllen mein Herz mit Freude und Hoffnung.

Wilhelm und Christel Hansmann haben mir das Leben gegeben und ihre Liebe in einem Ausmaß, das ich wohl nie in seiner ganzen Reichweite werden schätzen können. Sie haben mich dazu erzogen, Dinge zu erforschen und in Frage zu stellen, bis ich mich dazu in der Lage fühle, mir ein eigenes Urteil zu bilden und dafür einzustehen, auch wenn mein Standpunkt sich von dem anderer unterscheidet. Sie haben es mir beigebracht zuzuhören und den Standpunkt anderer zu respektieren, auch wenn ich ihn nicht teile.

Ohne die andauernde Unterstützung und das Verständnis meines Mannes, Jaume Saladrigas Cussons, und die leckeren Gerichte, mit denen er mich bei der Entstehung dieses Buches verwöhnt hat, wäre es kaum möglich gewesen, es so organisch und termingerecht zur Welt zu bringen. Als das Schlußwort fertig war, waren genau neun Monate vergangen, seit ich anfang *Mit Bäumen Atmen* zu schreiben. Auch in Stil-, Grammatik- und Wortschatzfragen war er überaus hilfreich.

Annie B. Duggan und Janie French entwickelten den Duggan French Approach zur Somatischen Mustererkennung und ich wußte sofort, als ich diese Methode zum ersten Mal erlebte, daß es genau das war, was ich schon immer tun wollte. Über die Ausbildung hinaus, in der sie mich in ihren Beruf einweihten, haben mich die Liebe und Freundschaft der beiden Frauen in einer Weise bereichert, die ich mir zuvor nie hätte vorstellen können. Als Janies Erbin an der Seite von Annie ihre Arbeit fortsetzen zu dürfen und diese Arbeit sowohl an eine professionelle Zielgruppe als auch an die Allgemeinheit weitergeben zu dürfen, ist die größte Anerkennung, die mir zuteil werden konnte.

Die Höchste Matriarchin der Lotusdenomination des Sozialen Weltbuddhismus Ji Kwang Dae Poep Sa Nim leitet mich mit ihren Lehren, die das Dharma des Buddhas Shakyamuni an die heutige Zeit anpassen, und inspiriert mich mit ihrem großen Beispiel. Meine Übung unter ihrer Leitung ist eine persönliche Wahl und unabhängig von meiner Arbeit. Es ist jedoch sehr wahrscheinlich, daß sie auf mein Verständnis der in diesem Buch dargelegten Themen einen Einfluß hat. Darüberhinaus leisten Dae Poep Sa Nims Liebe und ständige Unterstützung, die ich Tag für Tag durch meine Übung erhalte, einen unschätzbaren Beitrag zu der nötigen Konzentrationsfähigkeit, Disziplin und Klarheit für die Durchführung dieses schriftstellerischen Projektes.

Die Interaktion mit Dr. Michael Conforti in den verschiedenen Modalitäten, die im Assisi Institute for the Study of Archetypal Pattern Analysis möglich sind, bietet wertvolle Gelegenheiten, mein Verständnis der Entstehung von Mustern in Körper und Psyche unter seiner Aufsicht zu formulieren, in einer Gemeinschaft von Gefährten bei der Erforschung archetypischer Muster. Dr. Confortis großzügiges Feedback hat mich dazu ermuntert, dieses Projekt ohne weitere Zweifel anzugehen.

Ich danke Mae Wan Ho dafür, daß sie sich inmitten ihres geschäftigen Lebens Zeit genommen hat, um mein Manuskript zu lesen und mir zu bestätigen, daß es ihr sinnvoll erscheint.

Jimmy Wales und eine große Anzahl freiwilliger Mitarbeiter haben Wikipedia zu einer wertvollen Informationsquelle gemacht, die es mir ermöglicht hat mein wissenschaftliches Verständnis und meinen Sprachgebrauch in allen drei Sprachen, in denen ich dieses Buch schreibe, auf die Probe zu stellen und zu bestätigen.

Ich danke Rosario Pujol, die mit ihren Korrekturen des spanischen Originals meine Fremdsprachkragen ausgebügelt hat.

Vielen Dank auch an Matias Mulet, der meinem Stil und meinem allgemeinen spanischen Sprachgebrauch die Gewandheit verliehen hat, die ich für all meine Bewegungen anstrebe.

Ich bin Ute Schaumann dankbar für ihre Hilfe, die meine Übersetzung in meine Mutersprache in ein lesbares Format gebracht hat.

Nicht zuletzt vielen Dank auch an Stephen Huntington, der mein Englisch poliert hat.

## Atmen

### Wir sind Natur

Gerade jetzt und überhaupt immer sind Sie in der Natur. Wo immer Sie auch sein mögen, selbst wenn es mitten in einer Großstadt ist, vorm Computer, in der U-Bahn, im eigenen Auto, sogar in einer Fabrik im tiefsten Industriegebiet sind Sie doch immer noch voll und ganz in der Natur. Sie können sich ihr einfach nicht entziehen, denn tatsächlich sind Sie ein Teil von ihr. Unser Körper ist Natur, unsere Psyche ist Natur, und letztendlich sind auch die unzähligen Dinge, die wir produzieren und bauen, Natur. So synthetisch sie auch sein mögen, das Rohmaterial für die Produkte und Maschinen, die wir zu ihrer Produktion benutzen, kommt aus der Natur, genau wie die Energie, die wir dabei verbrauchen. Das Design, die Arbeitskraft, der Vertrieb und Verkauf kommen ebenfalls aus der Natur. Allerdings bringt die Art und Weise, in der wir sie ausbeuten und mit dem Müll unserer Aktivität überschwemmen, sie aus dem Gleichgewicht. Wir sind lebendige Organismen und sowohl unsere Körper als auch die Kollektive, die wir bilden, funktionieren dank der Zusammenwirkung von Sonne, Erde, Luft, Wasser und all der Lebewesen –Pflanzen und Tiere- die uns ernähren und behilflich sind.

Das erste Lebensjahr stellt eine Fortsetzung der Schwangerschaft im Mutterleib dar, die im sozialen Umfeld des „Familienleibes“<sup>6</sup> stattfindet. Diese zweite Etappe des Entstehungsprozesses im Schoß unserer Familie bereitet uns darauf vor, unseren Platz in diesem Zusammenwirken einzunehmen und das Leben, das sich in ihm entwickelt, zu hegen und zu pflegen, unser eigenes genauso wie alles andere. Wir lernen es durch die Hege und Pflege, die wir während dieser Zeit empfangen. Wenn Sie das Gefühl haben, daß Ihre Vorbereitung in diesem Sinne zu wünschen übrig läßt, können Sie alles Nötige auch heute noch lernen.

In dieser zweiten Entstehungsphase im Schoß der Familie entwickelt sich hauptsächlich die rechte Hälfte unseres Gehirns. Die hat keine Ahnung von Zeit, und das bringt Vor- und Nachteile mit sich. Auf der negativen Seite ist es uns nicht bewußt, daß die Erfahrungen, die in dieser Gehirnhälfte festgehalten

---

<sup>6</sup> Portmann A, *Metamorphosis in Animals: The Transformations of the Individual and the Type*, 1954, *Man and Transformation*, Bollingen Foundation, Princeton, New Jersey, 1980

werden, eigentlich Erinnerungen sind. Wir erleben sie immer wieder aufs Neue, so als ob es sich um Gegenwärtiges handele. Tatsächlich sind es aber nur Neuinszenierungen mit anderen Kostümen und neuen Schauspielern, die Formen und Dynamiken bleiben dieselben. Mario, ein Mann von 34 Jahren, fühlte sich zum Beispiel isoliert und nicht in der Lage, befriedigende Beziehungen herzustellen, weder auf freundschaftlicher Ebene, noch in der Liebe und auch nicht bei der Arbeit. Er hatte das Gefühl, das Leben fände jenseits der Wände um ihn herum statt, und er sei nicht fähig, dorthin zu gelangen, um daran teilzunehmen. Er war der einzige Sohn einer Familie, die im eigenen Heim ein kleines Unternehmen mit einigen wenigen Angestellten betrieben. Als er zur Welt kam, war seine Großmutter krebskrank. Sie starb, als er zwei Jahre alt war. Gegenwärtig ist Mario leitender Angestellter in einer großen Firma. Seine Vorgesetzten, seine Mitarbeiter und seine Untergebenen vertrauen ihm und schätzen ihn sehr. Aber ihm kommt es so vor, als ob alle anderen viel größer wären als er selbst und deren Arbeit viel wichtiger als seine eigene. Er fühlt sich klein und ist mit seinen Leistungen nicht zufrieden. Er scheint nicht genügend Format zu haben, um gute Arbeit zu leisten. Darum, glaubt er, will keiner etwas mit ihm zu tun haben. Das ist keineswegs so, jedoch er kann die Wertschätzung der anderen nicht wahrnehmen. Tatsächlich fühlt es sich genauso an wie bei ihm zu Hause, als er drei, vier, fünf Jahre alt und das einzige Kind unter sieben bis acht Erwachsenen war. Alle waren im Betrieb beschäftigt und hatten wichtige Arbeiten zu erledigen. Er beschäftigte sich auch, aber seine Tätigkeiten waren natürlich nicht so bedeutend wie die der Erwachsenen, die kein besonderes Interesse an seinen Spielen zeigten. Das brachte Empfindungen mit sich, die höchst unangenehm für ihn waren. Eben darum sorgte er dafür, sich davon abzulenken. Die Folge davon war, daß diese Empfindungen unterhalb der Schwelle seines Bewußtseins nicht ihren Verlauf nehmen konnten, um im Lauf der Zeit Platz für neue Empfindungen zu lassen. Stattdessen setzten sie sich fest und wurden zu einem System von Überzeugungen, die sein Selbstbild und seine Weltanschauung färbten und den Maßstab setzten für das, was er glaubt im Leben erreichen zu können .

Doch hat die Zeitlosigkeit der rechten Gehirnhälfte auch eine positive Seite: wir können es lernen, auf der Gefühlsebene eine Beziehung zu den Teilen unseres Organismus und unserer Psyche herzustellen, die in jener

erinnerten Gegenwart hängen geblieben sind. So können wir zu der erwachsenen Person werden, die diesen Teilen die Hege und Pflege anheim kommen lassen kann, die sie noch brauchen. Die Erwachsenen, die ursprünglich damit beauftragt waren, waren aus welchen Gründen auch immer nicht dazu in der Lage. Mario entdeckte, daß er selbst der Erwachsene sein könne, der diesem jungen Teil seiner selbst Interesse zeigt. Bislang war er ja fest davon überzeugt, daß sich niemand für ihn interessiere. Mit dem Verständnis eines Erwachsenen kann er diesem Teil, der in der Vergangenheit stecken geblieben ist, dabei helfen zu verstehen, daß er anderen etwas bedeutet. Er kann lernen, die Zeichen der Wertschätzung und das Interesse seiner Mitarbeiter an ihm wahrzunehmen. An einem Samstagnachmittag war er alleine zu Hause und fühlte sich mies. Er merkte, daß er wieder einmal hörte, wie das Leben auf der anderen Seite der Wände seiner Wohnung ablief. Er sehnte sich danach, daß jemand käme und ihn aus dieser Lage befreie. Doch statt sich selbst zu bemitleiden und sich im Schlamm der aus diesen Empfindungen entstandenen Gefühle zu suhlen, brachte er ihnen diesmal Interesse entgegen. Auf einmal erkannte er die Wände, die ihn daran hinderten am Leben teilzunehmen. Es waren die Wände des Zimmers, in dem seine Wiege gestanden hatte. Genau wie an jenem Samstagnachmittag hatte er wach in der Wiege gelegen und die Bewegungen der Leute im Haus gehört, die alle mit ihrer Arbeit beschäftigt waren. Er sehnte sich danach, bei ihnen zu sein, um an ihrem Tun teilnehmen zu können. Seine Mutter erzählte ihm einmal, daß sie ihn in der Wiege festbinden musste, um zu verhindern, daß er sich den Hals bräche bei seinen unermüdlichen Versuchen aus der Wiege zu klettern.

Die rechte Gehirnhälfte ist tief im körperlichen Empfinden verwurzelt. Eine ihrer hervorragendsten Eigenschaften ist ihre Empfänglichkeit. Sie empfängt Informationen, die von der Empfindung der Körperprozesse und des Kontaktes zur Außenwelt herrühren. Sie funktioniert auf analoge Art und Weise, das heißt, sie bringt Empfindungen, die einander ähnlich sind, miteinander in Verbindung. Zunächst einmal ist alles im Körper Bewegung: der Blutkreislauf, die Verdauung, Nervenimpulse, Wachstum, Atmung... und all das bringt einen ständigen Fluß von Empfindungen mit sich, die in der Regel aber keine weitere Bedeutung haben. Selbst wenn sie eine hätten –die meisten bedeuten nichts weiter als das, was sie sind-, die analytische Fähigkeit unseres Gehirns, die in

der linken Gehirnhälfte angesiedelt ist, beginnt sich erst im zweiten Lebensjahr zu entwickeln. Darum konnte Mario die Empfindungen, die er in der Beziehung zu seinen Mitarbeitern beobachtete, mit denen in Verbindung bringen, die er mit etwa 3, 4 und 5 Jahren im Betrieb seiner Eltern hatte. Er erkannte die Ähnlichkeit und konnte die Bedeutung in Worte fassen, die er diesen Empfindungen zugeordnet hatte: er fühlte, daß er klein war und alle anderen groß, daß die Tätigkeiten der anderen wichtig waren und seine eigenen nicht. Zumindest war es für die Erwachsenen so, die sich eindeutig mehr für ihre Arbeit interessierten als für Marios Spiele. In dem Kontext, in dem diese Empfindungen entstanden, geben sie durchaus eine getreue Abbild der Situation zu jenem Zeitpunkt wieder. Jedoch haben sie keinesfalls die absolute Bedeutung, die sich bei Mario als Überzeugungssystem unterhalb der Bewußtseinschwelle festgesetzt hat. Er war überzeugt davon, daß er zu klein war, um anderen etwas zu bedeuten, daß er uninteressant war. So sehr er sich auch anstrengen mochte, würde er nie das Format der anderen erlangen können. Es schien so, als gäbe es nichts, was er daran hätte ändern können. Diese Überzeugung überschattete sein bisheriges Leben. Als Erwachsener konnte er es endlich in Worte fassen und in Frage stellen.

Es ist wahrscheinlich, daß die selbe Erfahrung spurlos an ihm vorübergegangen wäre, wenn nicht schon vorher eine Reihe von Energiestückchen sich um das Thema herum organisiert hätten<sup>7</sup>. Das spiegelt sich in den Empfindungen wider, die Mario jedes Mal hat, wenn er hört, daß das Leben jenseits der Wände um ihn herum stattfindet und er nicht daran teilnehmen kann. Als er sie ursprünglich empfand, konnte er noch nicht sprechen und daher ist es schwierig, eine verbalisierbare Erinnerung daran zu haben. Sein Organismus erinnert sich jedoch daran, wie es sich einst anfühlte. An jenem Samstagnachmittag, als er bemerkte, daß er sich danach sehnte, daß jemand käme, um ihn aus seiner Isolierung zu befreien, erkannte er, daß es sich um die Empfindung eines Säugling handelte. Dieser Säugling sehnte sich nach einer vertrauten Person, die ihn auf den Arm nähme und mit sich trage. In diesem Moment erinnerte er sich daran, daß seine Mutter ihm erzählt hatte, wie

---

<sup>7</sup> Dr. Michael Conforti zitiert seinen Mentor Yoram Kaufman: Ein Komplex sind Energiestückchen, die sich um ein Thema herum angeordnet haben.  
Conforti M, *Field, Form and Fate – Patterns in Mind, Nature, and Psyche*, Spring Publications, Woodstock 1999, p. 24

beharrlich er früher immer versuchte, aus der Wiege zu klettern. Während er das eine zum anderen zählte, ließ sein Organismus ihn spüren, daß er den Nagel auf den Kopf getroffen hatte. In seiner Brust breitete sich eine süße Empfindung aus mit dem Gefühl, gesehen und verstanden worden zu sein. Sie stieg durch den Hals auf bis zu den Augen, wo sie in Form von ein paar Tränen über seinen Wangen floß. Mario war gerührt von dem Baby, das er einmal gewesen war.

Um die Intensität unserer Empfindungen zu regulieren, sind wir angewiesen auf zumindest einen Erwachsenen, der in der Lage dazu ist bedeutsame Angelegenheiten wie Hunger, Durst, Unwohlsein wegen schmutziger Windeln, Angst wegen der Nähe einer verängstigten oder verärgerten Person, Berührungsmangel, usw... zu erkennen und sich darum zu kümmern. Das Gehirn des Säuglings stellt sich auf das Gehirn der Pflegeperson ein, und beide vernetzen sich. Sie bilden im wahrsten Sinne des Wortes ein Netzwerk, in dem Impulse durch Blicke, Tonfall, Art und Weise der Berührungen und Bewegungen... übertragen werden. Über die grundlegenden Angelegenheiten wie Ernährung und Sauberkeit hinaus, teilt der Gefühlszustand der Pflegeperson sich dem Säugling mit und hilft ihm dabei, seinen eigenen zu regulieren. Die Freude in den Augen einer Mutter, wenn sie sich mit dem kleinen Wesen, das unter ihrem Herzen gewachsen ist, beschäftigt, ist einer der wichtigsten Faktoren, die Verbindungen im Nervensystem herstellen und die vielseitigen Fähigkeiten des Menschen entwickeln, mit seiner Umwelt umzugehen.

Darüberhinaus verfügen wir über ein Hilfsmittel für den Notfall: wir können unsere Muskeln anspannen und so Empfindungen unterbrechen, mit denen wir anders nicht zurecht kommen. Zunächst mal hilft uns das aus der Klemme: statt des Signals der unangenehmen Empfindung empfängt unser Gehirn das Signal der Muskelspannung, so ähnlich wie Interferenzen in einem Radio das Signal des Senders übertönen. Das gibt uns ein gewisses Gefühl von Kompetenz. Wir hatten eine unangenehme Empfindung und haben dann etwas getan, wodurch sie verschwunden ist. Wir merken nicht, daß die Empfindung keineswegs aus der Welt geschaffen ist, sondern jenseits der Muskelspannung zurückgehalten wird. Was noch schlimmer ist: wovon die Empfindung uns eigentlich informieren wollte, darum kann sich keiner

kümmern, weil die Nachricht nicht ankommt. Deshalb merkte Mario erst im Alter von 34 Jahren, an jenem Samstagnachmittag, daß er das Telephon nehmen und einen Freund anrufen konnte. Er hatte nämlich Freunde, obwohl sein Empfinden zum Teil in der Isolierung des wenige Monate alten Säuglings stecken geblieben war. Es beschränkte sich auf die Überzeugung, daß alle Anderen wichtigeres und interessanteres zu tun hätten, als sich mit ihm abzugeben. Als er begriff, was dieser Teil die ganze Zeit versucht hatte, ihm mitzuteilen, konnte er ihn mit Freude anschauen. Statt ihn zurückzuweisen und so seine Befürchtung noch zu bestätigen, linderte sich seine Angst, die Spannung löste sich und seine Entwicklung wurde gefördert

Als wenn es nicht schlimm genug wäre, daß die Nachricht nicht ankommt und sich darum keiner um die Angelegenheit kümmern kann, kommt darüberhinaus diese Spannung auch unserer Bewegungsfreiheit in die Quere. Sie grenzt nicht nur den Raum ein, in dem wir uns wahrnehmen, entwickeln und zum Ausdruck bringen können, sie schränkt auch unsere Atembewegungen ein. Das hat zur Folge, daß wir uns schon am Anfang unseres Lebens daran gewöhnen, nur ganz wenig zu atmen, und sozusagen nur mit halber Kraft leben. Da wir uns an die Spannung gewöhnen, wird diese zu einem Gewohnheitsmuster. Dann spüren wir weder die Unterstützung noch den gegenseitigen Austausch mit unserer Umwelt, die für eine im Schwerkraftfeld der Erde ausgerichteten vollen Atmung typisch sind. Wir identifizieren uns mit diesem Haltemuster und sind dann nicht mehr in der Lage, die Möglichkeiten der Bewegung und Unterstützung jenseits unserer Spannung zu erkennen.

Statt unseren Platz in der Welt einzunehmen und zu lernen, was wir wissen müssen, um die Natur in uns und um uns herum zu hegen und zu pflegen, strengen wir uns an, einer Reihe von Empfindungen hinsichtlich gewisser Dinge, die am Anfang unseres Lebens passiert oder nicht passiert sind, aus dem Weg zu gehen. So wachsen wir in dem Gefühl auf, wir seien Opfer der Umstände und wären nicht in der Lage, etwas daran zu ändern. Wir sind der Meinung, wir wären die Herren der Welt und hätten ein Recht darauf, sie auszubeuten und nach Lust und Laune zu gebrauchen.

In diesem Buch will ich eine Reihe von Aspekten unserer Existenz hier auf diesem Planeten beschreiben, die uns dabei helfen können, den Platz in der Welt einzunehmen, der uns zukommt. Es ist wichtig, der Natur in uns und um

uns herum zuzuhören, sie zu hegen und zu pflegen. Die Atmung stellt ein ideales Mittel dar, den Zugang zu dem, was wir dafür brauchen, zu öffnen.

### **Die Bewegungen des Atmens**

Die Bewegungen des Atmens sind die archetypischen Bewegungen des Lebens: Ausdehnen und in sich Hineinruhen; wenn eine grössere Anstrengung erforderlich ist, Zusammenziehen. Das tägliche Leben mit seinen Tätigkeiten und Ruhepausen erfordert in Sachen Atmung nichts weiter als Ausdehnen und in uns Hineinruhen. Wir brauchen die Atembewegungen noch nicht einmal bewußt ausführen, sie geschehen ganz einfach ohne unser Zutun. Es geschieht allerdings nur innerhalb der von unseren Haltemustern abgegrenzten Rahmen. Diese Haltemuster sind für gewöhnlich unbewußt. Sie können jedoch erkannt werden durch die Formen, in denen sie in unserem Körper, seinen Bewegungen, unseren Verhaltensweisen und in den sich immer wiederholenden Dynamiken unseres Lebens sichtbar werden. Für gewöhnlich nehmen wir die Begrenzungen in unserer Umwelt wahr, darin wie die Welt oder wie das Leben ist. Tatsächlich sind wir selbst diejenigen, die die Begrenzungen durch die Spannung unserer Muskeln an Ort und Stelle halten.

Wenn wir uns Zeit lassen für jede Atembewegung, können wir die Ausdehnung zulassen, bis sie an die von dem Haltemuster gesetzte Grenze stößt. So machen wir uns mit den verbundenen Empfindungen dieser Spannung vertraut. Genauso können wir die Bewegung des Ruhens zu unserer Mitte und zum Boden zulassen, die der Ausatmung zu eigen ist, bis die Luft einfach ohne zu drücken, hinausgeströmt ist. Es ist eine Bewegung des Ruhens, weil die Muskeln, die beim Einatmen gearbeitet haben, sich nun beim Ausatmen entspannen. Jedoch empfinden wir nicht unbedingt ein Gefühl des Ruhens, da innere Spannungen uns oft daran hindern, in der Tiefe unseres Wesens und in der Welt, zu der wir ja schließlich gehören, Ruhe zu finden. Wiederum ist dies eine Gelegenheit, zu erforschen was das denn ist, was uns da in unserer intimen Beziehung zu uns selbst und der Welt in die Quere kommt. Das bewußte Erleben dieser Spannung ermöglicht es zu entdecken, wie wir damit umgehen können. Mario fand heraus, daß er es sich nicht erlauben konnte, tief in sich hineinzuruhen, weil sich dort die Empfindungen der

Isolierung und der Unfähigkeit befanden, die ihm unerträglich erschienen. Sie wurden erst schwächer, als es ihm gelang, bei diesen Empfindungen zu bleiben, ohne sie zurückzuweisen. Er entdeckte, daß er in der Welt keine Ruhe fand, weil sie voller Aktivität war. Es gelang ihm nicht daran teilzunehmen, da er meinte den Anforderungen nicht gerecht werden zu können. Als er es wagte, darauf zu achten, wie Leute tatsächlich sich ihm gegenüber verhielten, mußte er zu seiner Überraschung feststellen, daß er die Zuneigung und Wertschätzung anderer stets abgetan und oft überhaupt nicht wahrgenommen hatte.

Es geht um nichts anderes als einfach nur die natürlichen Bewegungen zuzulassen: Ausdehnen und Ruhen zu unserer Mitte und zum Boden hin. Wir geben ihnen Zeit und lassen sie geschehen, ohne sie zu erzwingen. Der Schlüssel liegt im Ausatmen. Das Einatmen ist eine aktive Bewegung, bei der eine Reihe von Muskeln sich anspannen, um die Arbeit zu erledigen, die ein Vakuum in der Lunge schafft, was dann die Luft einsaugt. Beim Ausatmen entspannen sich all diese Muskeln. Während sie zu ihrer Ruheposition zurückkehren, drücken sie die Luft aus der Lunge heraus. Die Luft kommt ganz einfach dadurch in den Fluß, daß wir diese Muskeln ruhen lassen. Tatsächlich besteht dann auch noch gar kein Bedarf nach neuer Luft. In diesem Moment ist es möglich, bis in die Tiefe unseres Wesens hineinzuruhen und uns von dort voll und ganz auf unsere Umwelt zu stützen, die uns aufrecht erhält. Zumindest können wir in diesem Moment unsere Aufmerksamkeit in diese Richtung orientieren. So lernen wir, wo sich die Möglichkeit der Unterstützung befindet. Wenn der Organismus dann wieder neue Luft braucht, öffnet er sich einfach zur Umwelt hin. Die Luft, die er benötigt, strömt dann in größerer Fülle in ihn hinein, als wenn wir uns beeilen, bei Ende der Ausatmung sofort wieder einzuatmen.

Wenn wir beschlossen haben, uns Zeit zu nehmen und die natürlichen Atembewegungen geschehen zu lassen, ohne in die eiligen Rhythmen unserer Haltemuster zu verfallen, wird es nötig zu üben. Haltemuster gibt es in der Natur schon seit sehr langer Zeit, was ihnen einen hohen Rang verschafft, so daß sie viel stärker sind als unsere besten Vorsätze. Der Bewegungsablauf von Ausdehnung und in die Mitte Ruhen ist allerdings noch älter, und darum kann er im Endeffekt die Eingrenzungen der Haltemuster überwinden. Aber man muß üben und üben. Vor allem darf man sich nicht durch die Schwierigkeiten des Weges entmutigen lassen, sondern den Beschluß Tausende von Malen am

Tag, Tag für Tag, erneut fassen. So nimmt man das Steuer selbst in die Hand für die Dinge, die man wirklich steuern kann.

Seit Mario weiß, daß die depressiven Zustände, in die er hin und wieder verfällt, ihren Ursprung in seiner Erfahrung als Säugling haben, machen sie ihm keine Angst mehr. Er lernt es, dem Baby die Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, die er sich schon immer gewünscht hat. Früher verfiel er in einen Gefühlszustand, der ihn überflutete. Jetzt kann er das Gefühl halten wie ein Baby. Mit den Atembewegungen streichelt er es, ernährt es, trägt es mit sich bei seinen täglichen Aktivitäten, schaut ihm in die Augen und läßt es am Rest seiner selbst teilnehmen. So kann sich dieser Teil entwickeln und das Wachstum, das in der Vergangenheit unterbrochen wurde, fortsetzen. In diesem Prozeß macht sich Mario auch mit seinem Haltemuster vertraut und beobachtet es. Er sieht, wie es den Raum in seinem Körper auf ein Minimum reduziert, so daß die Empfindungen der Einsamkeit, Isolierung, Sehnsucht nach Berührung und Unfähigkeit, die sich dort befinden, so wenig Platz wie nur irgend möglich haben. Gleichzeitig spürt er, wieviel Energie er darauf verwendet, sich von diesem Raum im Körper fernzuhalten und zum Leben in seinem Umfeld hin auszustrecken. Und er merkt, wie er mit allen Mitteln versucht, daran teilzunehmen und dem Anspruch anderer Menschen zu genügen.

Wenn wir so üben, atmen wir tatsächlich tiefer als gewöhnlich, auch wenn es gerade mal genug ist, um die Ausdehnung und Entspannung bis an die durch das Haltemuster gesetzten Grenzen stoßen zu lassen. Dann geschieht manchmal etwas Merkwürdiges: es fühlt sich auf einmal so an, als ob wir keine Luft mehr kriegen und wir beinahe ersticken, was natürlich höchst beunruhigend ist. Was wirklich passiert, ist folgendes: wir bewegen und lüften bestimmte Teile unseres Körpers, die normalerweise bewegungs- und luftlos bleiben und die wir dann nicht spüren. Wenn nun endlich Luft in diese Bereiche unseres Körpers kommt, die lange unterversorgt waren, beginnen wir sie zu spüren bzw. fühlen wir zunächst mal, was mit ihnen los ist: sie waren mehr oder weniger erstickt, weil sie keine Luft bekamen. Das heißt wir spüren mit ein wenig Verspätung, was mit ihnen geschah. Es war nötig, daß der Atmen (Luft und Bewegung) dort hin kam, damit wir den Luftmangel überhaupt spüren konnten. Während sie langsam erstickten, waren wir uns dessen gar nicht bewußt. Das ist einer der

Nachteile jener Notfallstrategie, die ich vorher erwähnte. Die Spannung überdeckt die Information, die uns eigentlich auf Zustände hinweisen sollte, die unserer Aufmerksamkeit bedürfen. Das ist nützlich bei Notfällen, aber wenn es zur Gewohnheit wird, leben wir am Ende in einem Zustand von ständigem Notfall.

Um nun die nötige Ruhe zu finden und beim Atmen die Bewegungen des Ausdehnens und der Entspannung wirklich einfach nur geschehen zu lassen, damit man allmählich über die Grenzen der Gewohnheit hinausgehen kann, wird es erforderlich, die Toleranzschwelle gegen Unwohlsein zu erhöhen. Wenn wir mit Abwehr reagieren auf alles, was wir als unangenehm empfinden, werden wir nicht verstehen können, worauf dieses Unwohlsein uns hinweist und uns nicht darum kümmern können. Empfindungen kommen aus bestimmten Bereichen des Körpers und weisen uns auf unsere Bedürfnisse und Wünsche und deren Grad der Befriedigung hin. Höchstwahrscheinlich sind sie schon eine ganz lange Zeit da, wurden aber durch die Spannung der Muskeln zurückgehalten, die wir gerade dabei sind zu entspannen. Wenn wir das verstehen, dann können wir es lernen, eine Beziehung zu diesen Empfindungen aufzubauen. Auch zu dem, worauf sie uns hinweisen, stellen wir so ein Verhältnis her, und letztenendes auch zu dem Teil von uns selbst, den wir bisher ausserhalb unserer bewußten Erfahrung hielten, weil wir mit den unangenehmen Empfindungen, in denen er versunken war, nicht umzugehen wussten. So lernen wir es, die Intensität unserer Gefühle und Empfindungen zu regulieren, was eine unabdingliche Voraussetzung für emotionale Reife darstellt. Wir entwickeln somit unsere Fähigkeit, Beziehungen herzustellen und aufrechtzuerhalten.

Dies ist einer der Vorteile davon, daß die rechte Gehirnhälfte nichts über das Vergehen von Zeit weiß. Man kann selbst die erwachsene Bezugsperson werden, die jenen Teilen des Organismus und der Psyche, die in der Vergangenheit stecken geblieben sind, dabei hilft, die Intensität der Erfahrung zu regulieren, zu modulieren, verständlich zu machen und sich um die Angelegenheiten zu kümmern, die noch einer Lösung bedürfen. Wenn wir auch im ersten Lebensjahr keine richtigen Grundlagen entwickelt haben für die emotionale Reife eines Menschen, der sich der Stellung bewußt ist, die ihm im Weltgeschehen zukommt, können wir das immer noch nachholen. Jedoch ist es

nahezu unmöglich einen derartigen Lernprozess alleine anzugehen, denn ohne einen Bezug außerhalb unserer selbst können wir unsere Gewohnheitsmuster weder erkennen noch über sie hinausgehen. Darum erfordert die Pflege unserer selbst , wenigstens eine Zeit lang eine Beziehung zu einer Person, die es uns lehrt, einzugehen. Nichts kann den direkten Kontakt mit jemandem ersetzen, der die Fähigkeit hat sich selbst zu regulieren. Auch die Wirkung der Vernetzung mit dem Gehirn einer solchen Person ist unersetzbar. Aber so lange man so eine Beziehung nicht hat, gibt es eine Reihe von Dingen, die dabei helfen können, sich darauf vorzubereiten.

### **Üben und nochmal üben**

Man kann es immer und überall üben, die natürlichen Bewegungen des Atmens geschehen zu lassen. Schließlich atmen wir ja ständig. Darin liegt auch gerade die Schwierigkeit. Da es ein so alltäglicher Ablauf ist, fällt es uns schwer, mit der Aufmerksamkeit nicht von diesem grundlegenden Lebensprozeß abzuschweifen. Die Atmung ist der einzige physiologische Ablauf, auf den wir direkt und unmittelbar mit unserem Willen Einfluß nehmen können. Aber es dreht sich weder darum, einen von außen kommenden Rhythmus darüberzustülpen noch die Atmung den Anforderungen einer äußerlichen Autorität anzupassen. Es dreht sich darum, eine Beziehung mit der Gesamtheit unseres Wesens herzustellen. Dazu gehören auch gewisse Teile, die normalerweise unterhalb der Schwelle unserer bewußten Erfahrung bleiben, aber ständig in unserer Reichweite sind.

Um sich einer Sache bewußt zu werden, ist es nützlich, sie in Beziehung zu etwas anderem zu setzen und dann die Kontraste festzustellen. So ist es auch bei den Atembewegungen. Es ist einfacher die verschiedenen Bewegungen zu unterscheiden, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf konkrete Aspekte in Bezug auf sie richten, oder sie im Bezug auf die Umgebung beobachten.

Während Sie diese Zeilen lesen, schauen Sie mal, ob Sie merken, wie der Druck Ihres Körpers gegen jene Teile der materiellen Welt, mit denen Sie in Berührung sind, sich mit den Atembewegungen verändert. Wenn Sie zum Beispiel auf einem Stuhl sitzen, spüren Sie dem Druck Ihres Gesäßes auf der

Sitzfläche und Ihres Rückens gegen die Lehne nach. Wenn Sie nicht völlig in sich zusammengefallen sind, sollten Sie spüren, wie der Druck und die Art des Kontaktes zwischen Ihrem Körper und dem Stuhl sich mit den Atembewegungen verändern. Wenn Sie stehen oder sitzen, ohne sich anzulehnen, können Sie spüren, wie die Atembewegungen das Gewicht Ihres Körpers im Verhältnis zum Boden verlagern.

Wenn Sie nichts dergleichen spüren, versuchen Sie herauszufinden, was Sie daran hindert. Möglicherweise sind Ihre Atembewegungen sehr kurz, weil Sie gerade mal soviel atmen, wie sie zum Überleben benötigen. Oder aber Ihre Haltung im Verhältnis zum Boden läßt Ihnen keinen Platz im Körper, so daß sich dort kaum etwas bewegen kann. Suchen Sie eine Haltung, die im Innern Ihres Körpers Platz läßt für Bewegung, und versuchen Sie, sich ein bißchen mehr Zeit zu lassen für jede Atembewegung.

Denken Sie daran, daß der Schlüssel im Ausatmen liegt, wenn die Muskeln, die beim Einatmen gearbeitet haben, sich entspannen. Dann fällt das Gewicht Ihres Körpers mehr zum Boden als beim Einatmen, wo es beinahe abzuheben scheint. Das Gewicht der Luft, die wir einatmen, kommt zu unserem eigenen Gewicht hinzu. Zusammen mit dem Volumen der Luft, das unseren Körperumfang ausdehnt, drückt es uns gegen den Boden, oder die Sitzfläche unseres Stuhles. Das fühlt sich so an, als ob es uns ein bißchen vom Boden wegdrückt. Beim Ausatmen kommt das Gewicht der Luft, die aus unserem Körper strömt, zum Gewicht der Atmosphäre hinzu, die auf uns lastet. Folglich reduziert sich der Körperumfang und unsere Muskeln entspannen sich. Dann spüren wir, wie unser Gewicht zu der Fläche der materiellen Welt, mit der wir in Kontakt sind –Fußboden oder Stuhl-, hinfällt.

Wenn Sie tiefer in Ihren Beobachtungen gehen wollen, legen Sie sich hin. In der Horizontalen ist die Wirkung der Schwerkraft günstiger, denn wir brauchen dort das Verhältnis der verschiedenen Segmente unseres Körpers zu einander nicht weiter organisieren, sondern können auf einer breiten Grundlage ruhen. Versuchen Sie es auf dem Fußboden, im Bett, am Strand oder auf dem Sofa. Wenn Sie jede Nacht vorm Einschlafen und morgens beim Aufwachen ein Weilchen darauf verwenden, den Veränderungen im Druck Ihres Körpers gegen die Matratze mit den Bewegungen des Atmens nachzuspüren, machen Sie sich mit ihnen vertraut und auch mit all dem, was sie bewegen.

Wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen, statt sich in den Gedanken zu verlieren, die sich für gewöhnlich bei solchen Gelegenheiten ständig im Kreis drehen, üben Sie es, Ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie die Bewegungen des Atmens den Druck des Körpers gegen die Matratze verändern. Die sich ständig wiederholenden Gedanken werden immer wieder einbrechen, aber Sie können jedesmal wieder Ihre Aufmerksamkeit auf das Atmen ausrichten und dem Druckwechsel Ihres Körpers gegen die Matratze nachspüren. Durch Übung werden Sie entdecken, daß Sie die Bewegungen Ihrer Atmung mit Präzision an verschiedenen Stellen des Körpers zulassen können; auch genau da, wo die Empfindungen der sich ständig wiederholenden Gedanken am intensivsten sind. Dann machen Sie das Einatmen zu einem Faden, den Sie genau dort einfädeln. Der Bereich Ihrer selbst, der unter Druck steht, erfährt durch die Bewegung, die Sie an dieser Stelle zulassen, daß eine Möglichkeit besteht, aus der bedrückenden Situation herauszukommen. Beim Ausatmen tauchen Sie dann wieder in diese Stelle ein und erlauben ihr, zum Boden hin zu ruhen. Sie können diesem Bereich des Körpers zeigen, wo der Boden ist, indem Sie sich eine Linie vorstellen, die eine Richtung zur Möglichkeit der Unterstützung weist.

Auf diese Art und Weise geben Sie sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen eine hoffnungsvolle Nachricht an jenen Teil Ihrer selbst, der in der Klemme steckt, weil in ihm eine Empfindung untergebracht ist, mit der Sie in der Vergangenheit nicht zurecht gekommen sind. Mit jedem Atemzug zeigen Sie diesem Teil Ihrer selbst Ihr Interesse an dem, was mit ihm los ist. Der erwachsene, handlungsfähige Teil gibt dem in der körperlichen Bedrängnis steckenden Teil zu verstehen, daß es Ihnen nicht egal ist, was mit ihm passiert. So kommen dann neue Verbindungen im Nervensystem zustande auf ähnliche Art und Weise, wie es passieren würde im Verhältnis zwischen liebevollen Eltern und deren Kind. Während der empfängliche Teil des Nervensystems sich entspannt und sowohl unser Erfahrungsrepertoire als auch die Horizonte unserer Welt- und Selbstbilder erweitert, trainiert der eingreifende Teil seine Disziplin. Dieser rationale Aspekt verfeinert so seine Fähigkeit, die komplexen Informationen, die sich durch Bilder und Empfindungen mitteilen, zu analysieren und zu verstehen, um eine einfache, wirksame Handlung daraus ableiten und durchführen zu können.

An jenem Samstagnachmittag fasste Mario den Beschluß, den Empfindungen, die ihn vorher stets in einen depressiven Zustand versetzten, seine Aufmerksamkeit zu schenken. Er beobachtete die Gefühle, die dabei waren ihn zu überfluten, aber er fand Halt in der Disziplin, auf seine Atembewegungen zu achten, und begann seine Empfindungen zu beschreiben. So gelangte er zu einer Ahnung von Wänden. Zuerst war es wie der Schatten einer Empfindung, oder möglicherweise eines Gedanken. Dann wurde daraus die Erinnerung konkreter Wände, und zwar waren das die Wände des Zimmers, in dem seine Wiege stand. So kam Mario zu dem Verständnis der Empfindungen von Isolierung, Sehnsucht nach Nähe und Unfähigkeit, sich diese zu verschaffen, in dem Zusammenhang, in dem sie entstanden waren: Ein Baby kann nicht einfach aufstehen, die Tür aufmachen, dahin gehen, wo die Anderen sind, und sagen: „Hey, ich will hier bei euch sein.“ Wir haben es hier tatsächlich mit einer entwicklungsgeschichtlichen Notwendigkeit zu tun. Vielleicht hat es keine weitere Bedeutung, solange es sich darum dreht, Mario darauf vorzubereiten, daß er in einem Büro vor dem Computer sitzen, Autofahren oder in einer Fabrik arbeiten kann. Aber für die Entwicklung seiner sozialen Fähigkeiten im Zusammenleben und des Gefühls der Zugehörigkeit zur menschlichen Gemeinschaft und der Gemeinschaft alles Lebendigen, ist dieser Kontakt von grundlegender Bedeutung.

Es war ein Leichtes, von diesem Verständnis einen einfachen und wirksamen Eingriff abzuleiten. Sein ganzes Leben lang hatte er sich angestrengt, diesen Empfindungen so wenig Raum wie möglich zu lassen, und sie so weit wie möglich von seiner Aufmerksamkeit entfernt zu halten. Auf diese Art und Weise hat er die Isolierung verewigt. Ja, er hat sich gerade das verweigert, was er am meisten ersehnte, nämlich die Nähe zu Anderen. So hat er es nie wirklich lernen können, Nähe zu seinen Mitmenschen herzustellen. Der erste Schritt eines wirksamen Eingriffs mußte also darin bestehen, sich diesem Teil seiner selbst zu nähern. Zunächst einmal ist es genug, daß er dafür sorgt, eine Beziehung der Nähe zu diesem Teil herzustellen. Mit der Zeit wird er dann entdecken, wie er die Versuche von Menschen sich ihm zu nähern zulassen kann. Auch wird es ihm leichter fallen, auf Andere zuzugehen.

Diese Disziplin funktioniert nicht nur in schlaflosen Nächten sondern zu jeder Tages- und Nachtzeit. Es gibt stets Augenblicke, die wir dem

Geschehenlassen unserer Atmung widmen können, um uns bewußt zu werden, was sich bewegt und was sich nicht bewegt in unserem Innern. Wir können beobachten, wie unser Körper sich in Bezug auf die Umwelt verhält, sowohl im Hinblick auf die harten Grundlagen der materiellen Welt als auch in Hinsicht auf die eher ätherischen Aspekte des Raums um uns herum. Empfangen Sie die Unterstützung, die Ihnen jederzeit zur Verfügung steht? Oder befinden Sie sich im Konflikt mit dem Schwerkräftfeld unseres Planeten und sind voll im Kampf begriffen bzw. überwältigt von seiner höheren Gewalt? Versorgen Sie sich mit der Energie, die im Überfluß in Ihrer Umgebung vorhanden ist? Oder atmen Sie nicht mehr als das absolut zum Überleben notwendige Minimum? Nehmen Sie mit jedem Atemzug teil an der Komplexität und Vielfalt des Lebens? Oder isolieren Sie sich und nehmen von dem, was in Ihrer Reichweite ist, Abstand und halten in Ihrem Innern zurück, was Sie zum Ganzen beitragen könnten? Merken Sie, daß all diese Fragen nicht nur im Bezug auf den Körper Sinn machen, sondern auch was die Psyche angeht?

Lassen Sie uns nun auf eine Forschungstour durch Ihren Körper in der Horizontalen gehen und beobachten, was sich da alles bewegt. Dann haben Sie genügend Vorabinformation, um zu Hause und an anderen sicheren Orten Ihres Lebens zu üben und sich auf den Spaziergang im Wald und die Information der nächsten Kapitel vorzubereiten.

### **Forschungstour in der Horizontalen**

Wenn Sie gerade aufgewacht sind oder einschlafen möchten, können Sie diese Tour gemütlich mit Kissen auf der Seite liegend machen und Ihre Aufmerksamkeit auf den ständigen Wandel des Drucks Ihres Körpers gegen die Matratze richten, der daher rührt, daß Sie sich beim Atmen ausdehnen und in sich hinein und zum Boden hin ruhen. Wenn Sie sich aufs Aufstehen vorbereiten, können Sie spüren, wie das Ausatmen Sie in eine ideale Stellung bringt, in der Sie die Unterstützung der Schwerkraft bestens ausnützen können, um zusammen mit der nun wieder einfließenden neuen Luft, sich aus Ihrem tiefsten Innern heraus auszudehnen zur Außenwelt hin, wo Sie dann später die Tätigkeiten Ihres täglichen Lebens entfalten werden. Dann hilft Ihnen der durch

das Gewicht und den Umfang der eingeatmeten Luft hervorgebrachte Druck gegen das Bett, genügend Impuls zu gewinnen, um aufzustehen.

Wenn Sie jedoch einschlafen wollen, achten Sie mehr darauf, wie Sie beim Ausatmen immer tiefer in Ihr Inneres und in die Matratze eintauchen. Stellen Sie sich vor, wie groß die Erde unter Ihrem Bett ist, während Sie sich immer mehr der Unterstützung hingeben, die das Schwerkraftfeld der Erde Ihnen gewährt. Die Luft, die Sie einatmen, versorgt Sie mit dem Sauerstoff, der es Ihnen ermöglicht, tiefer in Ihr Inneres und in das Reich des Schlafes zu sinken, während Sie ausatmen und sich jenen Moment des Ruhens gönnen, bevor Sie wieder einatmen. Wenn Sie dort Spannung vorfinden, zeigen Sie ihr, wo das Bett ist. Wenn die Spannung Sie nicht in Frieden lässt, erlauben Sie ihr, Ihnen mitzuteilen, was denn los ist. Wenn Sie sich gleich darum kümmern können, tun Sie es. Wenn Sie wohl etwas daran ausrichten können, aber eben nicht zu diesem Zeitpunkt, versprechen Sie ihr, daß Sie es tun werden, sobald Sie eine Gelegenheit dazu haben, und zeigen Sie ihr Ihre Beine, die die nötigen Schritte unternehmen werden, und Ihre Arme und Hände, die die Sache erledigen werden. Und wenn es dann soweit ist, müssen Sie es aber auch wirklich tun. Wenn Sie nichts daran ausrichten können, übergeben Sie mit jedem Atemzug die Angelegenheit an die höheren Mächte von Mutter Erde und Vater Himmel und bitten sie, sich darum zu kümmern.

Um die Atembewegungen in größerem Detail zu erforschen, legen Sie sich bitte auf den Rücken. Nehmen Sie Notiz davon, wie sich der Kontakt Ihres Körpers mit der Fläche, auf der Sie liegen, anfühlt. Achten Sie darauf, daß Ihnen nicht kalt wird. Wenn Sie frieren, können Ihre Muskeln sich nicht richtig entspannen. Wenn Sie auf dem Fußboden liegen, je nach Art des Bodens, ist es ratsam, sich auf einen Teppich und eine gefaltete Decke zu legen, und sich mit einer zweiten zuzudecken, oder zumindest eine zweite zur Hand zu haben. Am besten ist es, wenn Sie ganz in der Waagerechten liegen, das heißt, ohne Kissen. Aber wenn Sie Probleme mit den Halswirbeln haben, sollten Sie ein kleines Kissen unter den Nacken legen, um die Halswirbel abzustützen. Wenn Sie Probleme mit den Lendenwirbeln haben, legen sie ein oder zwei Kissen unter Ihre Knie, so daß die Lendenwirbel zum Boden fallen können oder liegen Sie mit angewinkelten Beinen.

## **Zwerchfell, Rippen und weitere Bewegungen**

Das Zwerchfell ist ein großer Muskel, der eine Art kuppelförmiges Gewölbe zwischen Brust- und Bauchhöhle formt. Der Gipfel dieser Kuppel befindet sich ungefähr auf der Höhe der Spitze des Brustbeins. Legen Sie Ihre Hände auf die beiden Rippenbögen und spüren Sie ihrer Bewegung nach. Das Zwerchfell ist rundum an der Innenseite dieser Bögen festgemacht und an der Vorderseite Ihrer Wirbelsäule. So bildet sie ein Gewölbe, das hinten weiter nach unten reicht als vorne. Der Gipfel besteht aus einem sehnartigen Bindegewebe und die Seiten sind aus Muskelgewebe, das sich anspannt, wenn wir einatmen. Das ist die Bewegung, die Sie unter Ihren Händen spüren, wenn sie auf den Rippenbögen liegen. Dabei wird das Gewölbe flacher und weiter. Beim Flacher- und Weiterwerden, drückt das Zwerchfell die Rippen nach außen und den Bauchinhalt nach unten, der dann seinerseits gegen die Bauchwände drückt. Es ist einfach zu spüren, wie die Vorderseite des Bauches sich nach vorne wölbt, aber wenn wir darauf achten und sie zulassen, können wir auch eine weitere Bewegung an der Rückseite und im Beckenboden feststellen. Beim Ausatmen kehrt das Zwerchfell an seine mehr gewölbte Ausgangsstellung zurück, und der Druck auf den Bauch und seine Organe läßt nach. Außer seiner Atemfunktion, trägt die Bewegung des Zwerchfells durch diese wunderbare Massage auch zum guten Funktionieren der Bauchorgane bei.

Wenn das Zwerchfell sich senkt und dabei flacher und weiter wird, heben sich die Rippen und entfernen sich von einander. Wenn das Zwerchfell sich wieder zurück in seine Ausgangsposition nach oben begibt, senken sich die Rippen und ruhen dichter zusammen. Wenn das Zwerchfell sich senkt und die Rippen sich heben, entsteht in der Lunge ein Vakuum, das Luft einsaugt. Wenn das Zwerchfell sich hebt und die Rippen sich senken, drücken sie die Luft wieder aus den Lungen heraus. Dies sind die eigentlichen Atembewegungen. Dann gibt es da noch eine Reihe weiterer Bewegungen. Im Grunde genommen nimmt der ganze Körper an den Atembewegungen teil, wenn die Spannung, die wir gewohnheitsmäßig ständig halten, ohne uns dessen bewußt zu werden, es nicht verhindern würde. Lassen Sie uns einmal den Bewegungen im gesamten Körper nachspüren, sowohl den eigentlichen Atembewegungen als auch allen weiteren, die mit ihnen zusammenhängen. Dann werden wir vergleichen, wie

wir in den jeweiligen Bereichen des Körpers Bewegung im Kontrast zur Spannung empfinden.

Zunächst einmal beobachten Sie eine Weile die Bewegungen des Zwerchfells und der Rippen, während Sie normal atmen. Dabei sollte es eigentlich möglich sein, zumindest den Beginn der beschriebenen Bewegungen zu erkennen. Dann nehmen Sie sich vor, sich ein bißchen mehr Zeit für jede Bewegung zu lassen. Denken Sie daran, daß es nicht darum geht, die Bewegungen zu erzwingen, sondern sie zuzulassen. Wenn Sie auch das Gefühl haben, Sie wüßten nicht, wie Sie das machen sollen, erinnert sich Ihr Körper doch daran. Stellen Sie sich das Gewölbe des Zwerchfells vor und verfolgen Sie die Bewegung, wenn es beim Einatmen flacher wird und dabei die Rippen nach außen und den Bauchinhalt nach unten drückt. Spüren Sie dem nach. Suchen Sie die Empfindungen, die mit dieser Bewegung einhergehen. Nehmen Sie Notiz davon, wie es sich anfühlt, wenn der Druck auf die Eingeweide beim Ausatmen weniger wird. Wahrscheinlich werden Sie die Form des Zwerchfells einfach so nicht spüren können, aber Sie können sie sich vorstellen.

Wenn alles zur Ruhe kommt beim Ausatmen, ruhen die Rippen nach unten und das Zwerchfell nach oben. Und Sie ruhen zur Mitte Ihres Körpers und zum Mittelpunkt der Erde hin. Wenn Ihnen dabei irgend eine Spannung in die Quere kommt, laden Sie sie ein, sich gemeinsam mit allem anderen auszuruhen, und zeigen Sie ihr, wo sie Unterstützung finden kann. Wenn die Spannung Sie jedoch auf irgend einen Gefühlsinhalt aufmerksam macht, sagen Sie ihr, daß Sie wirklich gerne wissen möchten, was sie hat, daß sie aber warten muß, bis Sie mit dieser Forschungstour fertig sind. Selbst wenn das Gefühl mit großer Dringlichkeit auftaucht, so wie ein Säugling, der will, was er will, wenn er es will, jetzt sofort, können Sie die Schritte, die wir hier beschreiben, benutzen, um es zu beruhigen. Wenn die Empfindungen Sie auf etwas hinweist, was umgehende Erledigung erfordert: Sie müssen mal, Ihnen ist kalt, Sie haben Durst oder müssen sich die Nase putzen, erledigen Sie das gleich. Ansonsten, gehen Sie vor wie oben bereits erwähnt: entweder bitten Sie um Geduld und kümmern sich bei nächster Gelegenheit um die Sache oder Sie übergeben sie an Mutter Erde und Vater Himmel, weil es sich um etwas handelt, was nicht in Ihrer Macht steht.

Beim Einatmen, wenn das Zwerchfell sich senkt und die Rippen sich heben, dehnt sich der gesamte Körper aus. Das Zwerchfell drückt den Bauchinhalt nach unten, der seinerseits auf die Bauchwand, die Lenden inklusive Lendenwirbel und den Beckenboden drückt. Von da wird der Druck auch weiter in die Beine und bis hin in die Füße übertragen. Die Fußgewölbe spiegeln die gewölbte Form der Zwerchfellkuppel wieder, und in einem für die Atembewegungen durchlässigen Körper drückt das Senken des Zwerchfells auf die Fußgewölbe und senkt sie ebenfalls leicht. Beim Ausatmen löst sich dieser Druck. Suchen Sie diese Verbindungen, indem Sie sich bei jedem Atemzug genügend Zeit nehmen, um der Spur des vom Umfang der einfließenden Luft herrührenden Drucks bis in die Füße zu folgen und zu entdecken, wie es sich anfühlt, wenn die Sohlen Ihrer Füße sich entspannen, wenn das Zwerchfell seinen Druck beim Ausatmen lockert. Auf dem Weg zwischen Füßen und Zwerchfell können Sie bemerken, daß auch die Krümmung der Lendenwirbel sich beim Einatmen ein wenig streckt und beim Ausatmen wieder in gekrümmter Form ruht. Auch der Beckenboden wird weiter und flacher beim Einatmen und ruht beim Ausatmen in seiner mehr gewölbten Form. Und durch die Oberschenkel, Knie und Waden geht die Welle der Atembewegung ebenfalls hindurch.

Außerdem können weitere Bewegungen in den Gelenken zwischen den Rippen und den einzelnen Wirbeln beobachtet werden, während die Rippen sich beim Einatmen heben und von einander entfernen und beim Ausatmen zu einander hin ruhen. Dort ist die Bewegung vergleichbar mit den Lamellen einer regulierbaren Jalousie. Nehmen Sie sich ein bißchen Zeit und schauen Sie, ob es Ihnen gelingt, in diesen Gelenken Bewegung zuzulassen. Dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Schultern: beim Einatmen entfernen sie sich von der Wirbelsäule wie zwei Boote, die an einem Steg festgebunden sind; beim Ausatmen treiben sie wieder zur Wirbelsäule hin.

Denken sie an Ihre Wirbelsäule nicht wie an eine Säule, sondern eher wie an eine Perlenkette, wobei Ihr Kopf die Hauptperle ist. Wenn Sie einatmen streckt sich die Krümmung der Halswirbel leicht und wird ein wenig flacher. Beim Ausatmen kehrt sie wieder in ihre Krümmung zurück. So erreicht dann die Welle der Atembewegung auch den Unterkiefer, der, was die Atmung angeht, wie ein Rippe funktioniert: beim Einatmen hebt er sich und entfernt sich von den Rippen, beim Ausatmen ruht er zum Brustkorb hin. Wenn es Ihnen gelingt,

diese Bewegung zuzulassen, können Sie spüren, wie auch Ihr ganzer Schädel sich beim Einatmen ausdehnt, und wie beim Ausatmen all die verschiedenen Knochen, aus denen er zusammengesetzt ist, wieder zu einander hin fallen. Zu spüren, wie der Kopf beim Atmen größer und kleiner wird, ist höchst befreiend.

So lassen Sie dann allmählich die volle Teilnahme Ihres Körpers an der Atembewegung zu. Bei jeder Einatmung dehnen Sie sich ganz und gar aus, bei jeder Ausatmung ruhen sie sich tief in Ihrem Innern und Ihrer Umgebung aus. Nachdem es Ihnen gelungen ist, Bewegung in einem Teil des Körpers zuzulassen, unterbinden Sie sie wieder, absichtlich. Dann lassen Sie sie wieder zu. Beissen Sie zum Beispiel mal die Zähne zusammen und beobachten Sie, wie sich das auf die Beweglichkeit Ihres gesamten Körpers auswirkt. So machen Sie sich dann allmählich mit den Empfindungen vertraut, und sie trainieren das richtiggehend, um so die Bewegungen auch zu Gelegenheiten zulassen zu können, bei denen es möglicherweise darauf ankommt, eine gewisse Bewegungsfreiheit zu haben, um auf das eingehen zu können, was zum gegenwärtigen Zeitpunkt wirklich vor sich geht, und nicht in festen Formen gewohnheitsmässigen, stereotypen Verhaltens stecken zu bleiben.

Wenn Sie am Ende dieser Forschungstour angekommen sind, drehen sie sich auf die Seite und ruhen ganz einfach aus. Wenn Sie genug ausgeruht haben, finden Sie die angenehmste Art, sich aufzurichten und aufzustehen. Haben Sie einen wunderschönen Tag!