

Bettina v. Waldthausen

## DAS HERZ RUHT IM ATEM

Innerer Seelische Atem und Psychosynthese

Der Inneren Atem führt in die Stille und in die Gegenwärtigkeit unserer Wesensnatur. Je tiefer wir uns im Atem sammeln und auf ihn einstimmen, um so leichter kommt das umherschweifendes Denken zur Ruhe und führt uns ins Zentrum unseres Seins. Die Ausrichtung auf den Atem fokussiert dabei unser Bewusstsein, und der Innere Atem zeigt sich in vielfältigster Form: als Quelle einer wissenden Lebenskraft, die tief aus dem Innersten aufsteigt, als Tor zur Seele, die in uns wohnt, als rhythmische Bewegung - oder als atmende Stille im Wendepunkt zwischen dem Ein - und Ausatem. Mal erleben wir ihn fließend und schwingend in allen Zellen, ein anderes Mal zeigt er sich als magnetische Atemkraft, die unsere Körperbahnen belebt. Dieser Atem ist immer da und er verlässt uns nicht. Jedoch wir sind nicht immer da. Wir sind beschäftigt mit unsern Gedanken, Gefühlen, Plänen. So kommt es, dass wir diesen kostbaren Fluss in uns meist nicht wahrnehmen.

*Die Integration von Seele und Persönlichkeit als lebendige Atem-Erfahrung im Leib wird zum Anliegen auf diesem inneren Entwicklungsweg*

Als Zellatem durchpulst er jede Zelle unseres Körpers tiefer, zarter und zugleich umfassender als der uns geläufige physische Vital-Atem der Lungen und des Zwerchfells. Der Begründer des Inneren Atems, der Holländer Cornelis Veening (1895 - 1976) nannte ihn auch den Seelischen Inneren Atem, weil er Seele und Körper im Leib verbindet. Ähnlich wie in dem Bewusstseinsmodell der Psychosynthese, das Assagioli in ein tieferes, mittleres und höheres Unbewusstes /oder Überbewusstes / gegliedert hat mit einem personalen und einem transpersonalen Selbst, unterscheidet auch das Atem-Körperbild drei verschiedene Räume, die aber alle untereinander verbunden sind: den unteren Raum (*Raum des Tiefenbewusstseins und des persönlichen Unbewussten*), den mittleren Raum (*Herz-Lungenraum als Raum der seelischen Beziehung*) und den oberen Raum (*Bewusstseinsraum*). Und ebenso finden sich zweierlei Ichs: 1. Das kleine - oder persönliche Ich. Es bildet die Mitte des unteren Raumes, der sich zwischen der Beckenbodenzone und dem Zwerchfell ausdehnt. 2. Das Grosse Ich. Es liegt im Achsenkreuz des Herz- Lungenraumes, und in ihm eint sich das kleine Ich und das Selbst als neue seelische Mitte im Leib. Das Ich wird (dann) vom Selbst getragen. (Zitat von C. Veening.)

### *Vereinigung von Gegensätzen*

Denn der Innere Atem führt Gegensätze zusammen und bindet sie neu ein: Das Oben mit dem Unten, die innere Erde mit dem inneren Himmel, das Unbewusste und das Bewusste.

In dieser Vereinigung der Gegensätze und in der Präsenz des Moments liegt der Schlüssel zum Herzen. Dann kann das Herz im Atem ruhen und stiller Raum entsteht.

Diesen Atem täglich zu suchen und in Balance zu setzen zu seinem Gegenpol, dem grossen kosmischen Atem, ist eine heilsame Übung im Umgang mit sich selbst. Die Nahtstelle, wo die beiden Pole „Innerer Himmel“ und „innere Erde“ sich im Leib berühren entspricht dem Ort des Selbst und der Integration aller Kräfte. Und hier weiß ich: das bin ich zutiefst selbst.

### *Der Beobachter und die „Kleine Freude“*

In der Mitte der Stirn zwischen den beiden Augen befindet sich der Beobachter. Wir kennen ihn bestens aus der Psychosynthese. Er nimmt absichtslos wahr, was aus der Tiefe an Gedankenbewegungen und Gefühlen auftauchen will und wo sich der Innere Atem zeigt und

schaut in den Körper hinein, ohne sich zu identifizieren. So wird er zum Hüter unserer inneren Wahrnehmung.

Zum Abschluss noch etwas über „die kleine Freude“. So nenne ich das kleine Zentrum, das handbreit über dem Scheitel steht und dort wie eine kleine Sonne atmet. Sind wir uns ihrer bewusst, fühlt es sich wie eine innere Aufrichtung an, die Scheitel, Stirn und Hinterkopf belebt und ihr Licht bis in das Herz hinein strahlen kann und in die Tiefe des Körpers. Denn die kleine Freude über der Scheitelmittle steht in einer exakt senkrechten Linie über dem Herzraum und der kleinen Atemquelle im Becken- Diaphragma. Für mich steht sie immer in einer engen Beziehung zu Roberto Assagiolis Stern, dem Sinnbild unseres transpersonalen Selbst. Die kleine Freude über dem Scheitelpunkt aufzurichten und täglich zu pflegen, ist eine kleine, aber wirkungsvolle Übung, die unser Gemüt heller und leichter machen kann. Wir brauchen uns nur über die innere Nasenwurzel dorthin verbinden und einen kurzen Moment innehalten und ihr Licht einatmen.

#### *Zum Atem- Workshop*

Ich hoffe, es ist mir hier gelungen, die Ähnlichkeit zwischen einigen Elemente des Inneren Atems und der Psychosynthese zu beschreiben. Im Workshop habe ich versucht, gemeinsam mit den Teilnehmern den Weg des Inneren Atems zu gehen. Der Aufbau der drei Atem-Räume und die Anbindung des Atems an die innere Wirbelsäule als ordnende und rückbindende verlässliche Kraft ist in dieser Arbeit im Ansatz immer vorgegeben, ähnlich wie die Leinwand für das Bild des Malers. Alles andere aber - wie innere Bewegung, freies Tönen, Übungen der Stille oder der Atem-Innen-Dialog entwickelt sich schöpferisch aus dem Moment, abhängig von dem jeweiligen Feld, das sich in der Gruppe aufbaut. Atem wirkt immer zugleich auch als Seele, und in diesem Sinne entsteht im Gruppenprozess also auch ein atmendes Seelen-Feld, das für die Teilnehmer spürbar wird, sie nährt und uns verbindet. Bei einigen Teilnehmerin kam es so zu tiefen Erfahrungen, die am Ende ausgetauscht wurden. Der Gruppenleiter, in diesem Fall ich, leitet zwar an und setzt Impulse, aber nur die eigenen Wahrnehmung lehrt wirklich, und darin liegt wiederum eine große Freiheit für jeden Einzelnen. Neben einer differenzierten Atemwahrnehmung war es mir wichtig, auch praktisches Handwerkszeug zu vermitteln, wie etwa die Bedeutung der Nasenwurzel in Verbindung zur Steisswurzel für die Atemverbindung zwischen oben und unten. Oder die Verbindung zu den Händen und den wachen inneren Nasenflügeln, mit Hilfe derer man den Atemstrom überall im Körper in sanfter Weise anregen kann. Und besonders wichtig: „die kleine Freude.“

*Den Atem kommen und gehen lassen. Er berührt jede Pore wie eine kleine Sonne.*

*In der Nichts-Pause zwischen Ein und Aus geschieht die Wandlung.*

*Ein Lächeln zwischen die Augenbrauen zeichnen, es entspannt die Stirn bis hinter die Ohren.*

*Die kleine Freude über dem Scheitel bis ins Herz atmen lassen.*

*Verbunden bleiben bis in die Tiefe der Sitzknochen und bis unter die Fussohlen.*

*Hände spiegeln nach Innen wie zwei grosse Ohren, die dem Atemfluss im Innen nachgehen.*

*Sie zum Abschluss übereinander legen – wo?*

*Horchen in die Stille.*

Roberto Assagioli benutzte für die Seele gerne das Bild der grossen Sonne, deren Licht wir kaum ertragen würden, weil es so stark ist. Wenn es sich aber in unzähligen kleinen Lichtpunkten im Wasser spiegelt, können wir an dem mächtigen Urlicht der Seele teilhaben, ohne dass wir geblendet werden. Ähnlich ist es mit dem Inneren Atem, der in jeder Zelle leuchten kann.