



„... Mein Auge und Gottes Auge,
das ist ein Auge, ein Schauen,
ein Erkennen und ein Lieben.
Der Schauende und das Geschaute
werden im Schauen eins.“

Meister Eckhart

© Aleksandra Milevovic | iStock.com

Eine außergewöhnliche Atemtechnik für Lebenskompetenz von innen Brücke zur Lebendigkeit

Die Zeit rast, der Atem stockt, Wellness-Angebote boomen, Antworten auf Amok und Terror bleiben aus. Während Sicherheitsvorkehrungen verschärft werden (innerlich mit „Superfood-Aufrüstung“, äußerlich mit Videoüberwachung), vergessen wir völlig, dass uns ein Werkzeug zur Verfügung steht, mit dem wir eine alles verbindende Brücke zu den Antworten der drängenden Lebensfragen hätten. Dieses Werkzeug haben wir immer dabei, es wiegt nichts, es kostet nichts. Und es ist so simpel, dass wir es einfach übersehen: Der Atem.

Probleme wälzen, ewiges Herumwühlen in der Vergangenheit, Endlosdiskussionen über Beziehungen – das ist zum Glück vorbei: zu umständlich, zu kompliziert, zu langwierig. Heute geht alles schneller. Nicht nur, dass eine Stunde gefühlt nur noch 30 Minuten hat und dass wir uns kollektiv in einer höheren Bewusstseins-Schwingung befinden – ein einziger bewusster Atemzug genügt, um unsere momentane Situation auf Antrieb völlig zu verändern.

Ebenfalls vorbei: Die Zeit der Gurus und großen Meister. Dafür boomen Hilfs- und Heilangebote in Form unzähliger Bücher, Workshops, Webinare – alle mit dem Ziel, die gegenwärtigen, meist pathologischen Ängste (im Gegensatz zu gesunden Ängsten) in vermeintliche Sicherheit zu verwandeln. Doch das Vertrauen in diese Sicherheit trägt nicht. Weil es sich in äußeren Konzepten und Bildern verfängt und nicht dem Innersten des Einzelnen entspringt. In unseren Innenräumen jedoch ist alles Wissen für Heilung und Erkenntnis bereits angelegt. Jeder Mensch besitzt einen inneren unversehrten Raum, der nicht verletzbar ist und infolgedessen auch keiner Heilung bedarf. Aber die Überbetonung des Patriarchalisch-Rationalen in unserer westlichen Kultur hat zur Abtrennung dieser Innenräume geführt und damit das Vertrauen in die eigene Intuition vernichtet.

Ein neues Verständnis von Heilung
Von außen können wir heute keine Lösungen mehr für Krisen oder Krankheit erwarten. Wir dürfen – müssen! – wieder in Kontakt mit unserer eigenen Weisheit treten. Erst im Rückzug

nach innen, im Innehalten, in der Rückverbindung (religio) mit unserer Herzkraft, eröffnet sich uns das gesamte Spektrum einer Intelligenz, die wir nicht mit dem Verstand begreifen, wohl aber mit dem Herzen erfahren können.

Der Atem ist die Brücke zu dieser Rückverbindung und gilt seit jeher als ein elementares Instrument für Ganzwerdung und Heilung. Die Kulturanthropologin Dr. Christina Kessler hat auf der Suche nach der gemeinsamen Essenz aller Weisheitstraditionen herausgefunden, dass *„wir erstmals in der Geschichte heute beweisen können, dass es in allen geistigen Traditionen der Welt, in allen Kulturen und allen Epochen um ein- und dieselbe grundlegende Einsicht ging: Alles ist mit allem prozesshaft verbunden. Erstmals sind wir in der Lage, den gemeinsamen Kern, die universelle geistige Essenz zu erkennen – als den kosmischen Rhythmus, der die innere Ordnung des Seins ausmacht. Dieser Rhythmus ist Ur-Gesetz, er lässt sich vom Menschen nicht verändern. Ihn zu respektieren und alle individuellen, sozialen und kulturellen Prozesse nach seinem Vorbild*

auszurichten – darum geht es in den verschiedenen Traditionen.“

In diesem Kulturvergleich erkannte Dr. Kessler in der Tiefe eine einzige gemeinsame Struktur, die wie ein Kompass die Richtung nach innen vorgibt. Sie nennt diese Struktur den „Universellen Prozess“, der die fließende Allverbundenheit aufrecht hält. In ihm versteckt sich das Urprinzip des Lebens selbst: „der Lebenscode, kosmisches Bewusstsein – als Prinzip der Selbstregulation und Selbsttranszendenz.“

Das heißt Mut zum Umdenken! In dieser „Kulturheilkunde“ hinterfragen wir heute all die kulturellen Konditionierungen und stellen fest: Wir tragen selbst die Verantwortung für unsere Gesundheit und unser Glück, und erkennen gleichzeitig, dass die stärkste Kraft für den Selbstheilungsprozess die Liebe ist, eben diese fließende Allverbundenheit, die als kosmische Ordnung überall wirkt und alles durchdringt. Sie bringt die Lebensenergie wieder in Schwung. Mit ihr können wir Gedanken, Zellen und damit Gesundheit bewusst beeinflussen. Über den Atem kommen wir mit ihr in Kontakt und lernen, in Energien zu denken. Wir lernen zu lieben.

Folge: Krankheit, Probleme und Altern wären dann einfach „nur“ Abwesenheit von Liebe. Wir wissen: Negative Gedanken sind lieblos, destruktiv, bringen Schmerz und negative Gefühle. Sie verstoßen – bewusst oder unbewusst – gegen die Gesetze des Lebens und erzeugen körperliche und geistige Toxine. Doch aufgrund unseres freien Willens können wir unser Denken lenken, indem wir uns dieser übergeordneten Wirkkraft – der Liebe – anvertrauen und diese kreativ für uns nutzen. Wir müssten weniger tun und könnten lebendiger sein.

Atem bedeutet Lebendigkeit: spirare (lat.) = atmen, leben, fließen. Spirit = Seele, Leben, Geist. Inspiration – Einhauchung von Leben, Erkennen, Sehen, Schauen.

Der Atem ist der Antrieb für den Blutkreislauf und damit physikalische Grundlage des Lebens. Nicht nur, dass er eine unserer wichtigsten Kraftquellen darstellt, er versorgt uns mit frischem Sauerstoff und trägt mit über 70% zur Entgiftung des Körpers bei.

Sich vom Rhythmus des Lebens berühren lassen
Der „vollkommen verbundene“ Atem ist eine uralte Methode aus den östlichen Weisheitstraditionen und findet heute in der westlichen Zivilisation immer öfter Einsatz. Er vermag das gesamte Körper-Seele-Geist-System in Harmonie und Balance zu bringen.

Die Technik: In der Regel macht der Mensch zwischen dem Ein- und Ausatmen eine kleine Pause. Lässt er diese bewusst für 20 Minuten oder länger weg, wird der Organismus intensiv mit Sauerstoff und damit von Lebensenergie geflutet. Die Atempause nutzt der Geist normalerweise, um Kontrolle auszuüben. Mit dem Weglassen der Pause entfällt also auch der Drang zu kontrollieren. Der Effekt: Der Geist übernimmt die Regie. Inspiration findet statt. So schildern es die Lehren, die sich um den verbundenen Atem ranken.

Vor einigen Jahrzehnten wurde diese Methode von Stanislav Grof (Holotropes Atmen) und Leonard Orr (Rebirthing) in den Westen gebracht. Dr. Christina Kessler nahm die verbundene Atemtechnik in ihre Arbeit mit der von ihr 1992 entwickelten Holistischen Energie- und Atem-Lehre (HEAL) auf. Daraus entstand die „Amo Breathwork“, die nicht nur im Liegen, sondern in neuer Struktur- und Symbolarbeit ausgeführt wird – also im Sitzen, Stehen oder in Bewegung sowie in unterschiedlichen Körperhaltungen und energetischen Formfeldern.

Indem wir uns selbst in die Liebe atmen, schwingen wir uns in diesen Rhythmus ein – das ist gelebte Liebe als unmittelbare Praxis der Wiederanbindung an die tiefste Ebene des Bewusstseins. So geschehen Herzöffnung und Heilung – tiefgreifend und vielschichtig:

- Seelische, geistige und körperliche Blockaden drängen ins Bewusstsein und dürfen unter geschulter Begleitung angeschaut, angenommen und verwandelt werden.
- Toxine und Schlacken lösen sich, Zellen und Organe werden gereinigt (entgiftet).
- Die hohe Energiezufuhr aktiviert Intuition, Klarheit und Kreativität.
- Es geschieht Rückverbindung mit dem innersten Wesenskern, dem hohen Selbst.

Atem-Ekstase: Das heilende Geheimnis des Unsichtbaren
Während der einstündigen intensiven „verbundenen Tiefenatmung“ atmen wir uns in verschiedenen Phasen durch unterdrückte Gefühle und Engpässe hindurch und öffnen uns für die Empfindsamkeit unseres Seins. In einem besonderen Moment landen wir dann auf der anderen

Seite des Nichtwissens. Die geliebt-gelernte Kontrolle ist überbrückt, etwas Ungeahntes will die Führung übernehmen. ES atmet uns und wir rutschen – unmittelbar, frisch, neu – in ein tieferes Verstehen: Atem-Ekstase. Hell, befreit und voller Staunen scheinen wir weniger uns selbst als vielmehr die Poesie des Lebens auszustrahlen. Liebe in Form von Wärme, Wohlwollen und Wertschätzung sind auf einmal das Natürlichste der Welt: ozeanisches Einheitsgefühl – menschlicher Urzustand.

Jeder kann diese energetische Bewusstseins-erweiterung erlernen, um sich selbst und andere zu heilen. Regelmäßig angewendet, führt diese Technik zu ganzheitlicher Gesundheit, Vitalität und Verjüngung. Sie verbindet uns mit unserer inneren Intelligenz. Dadurch erfahren wir eine systematische Lebensklärung und einen kontinuierlichen Zuwachs an Intuition und Kraft. Unmengen gebundener Energien werden freigesetzt.

Sind die größten Blockaden gesprengt, kann sich der Energiestrom, der als Elektrizität oder Magnetismus empfunden wird, ungehindert entfalten. Wir erhalten zunehmend Einblick in die unsichtbaren Zusammenhänge der Wirklichkeit (= Weisheit) und entwickeln die Fähigkeit, diesen Strom schöpferisch und heilend einzusetzen. Die neu gewonnene Lebenskraft wird umgehend in die richtigen Bahnen kanalisiert – in persönliche Lebenskompetenz, den Aufbau erfüllender Beziehungen, in konstruktive Entscheidungen.

„Ihr habt recht, man kann es unmöglich in Worte fassen“, berichten viele nach ihrer ersten Atemreise, „es ist so ganz anders, als ich dachte ...“ Lebendigkeit können wir nicht denken. Aber wir können uns ins „Leben inmitten von Leben, das leben will“, wie Albert Schweitzer es ausdrückt, hineinweiten und unsere innere Essenz entdecken – vertraut und zugleich geheimnisvoll.

Susanne Scheuer

Amo Breathwork-Instructor,
Heilpraktikerin für Psycho-
therapie, Traumatherapeutin
(EMDR), Praxis lebens.raum
in Starnberg
info@susannescheuer.de

