

zum buddha geboren

Ich atme, also lebe ich – ich atme, also bin ich.

Wer bewusst seinem Atem folgt, kommt in seinen Körper hinein, in alte festgehaltene Spannungen, von den äußeren Muskelpanzerungen bis in die subtilsten Spannungen des Nervensystems.

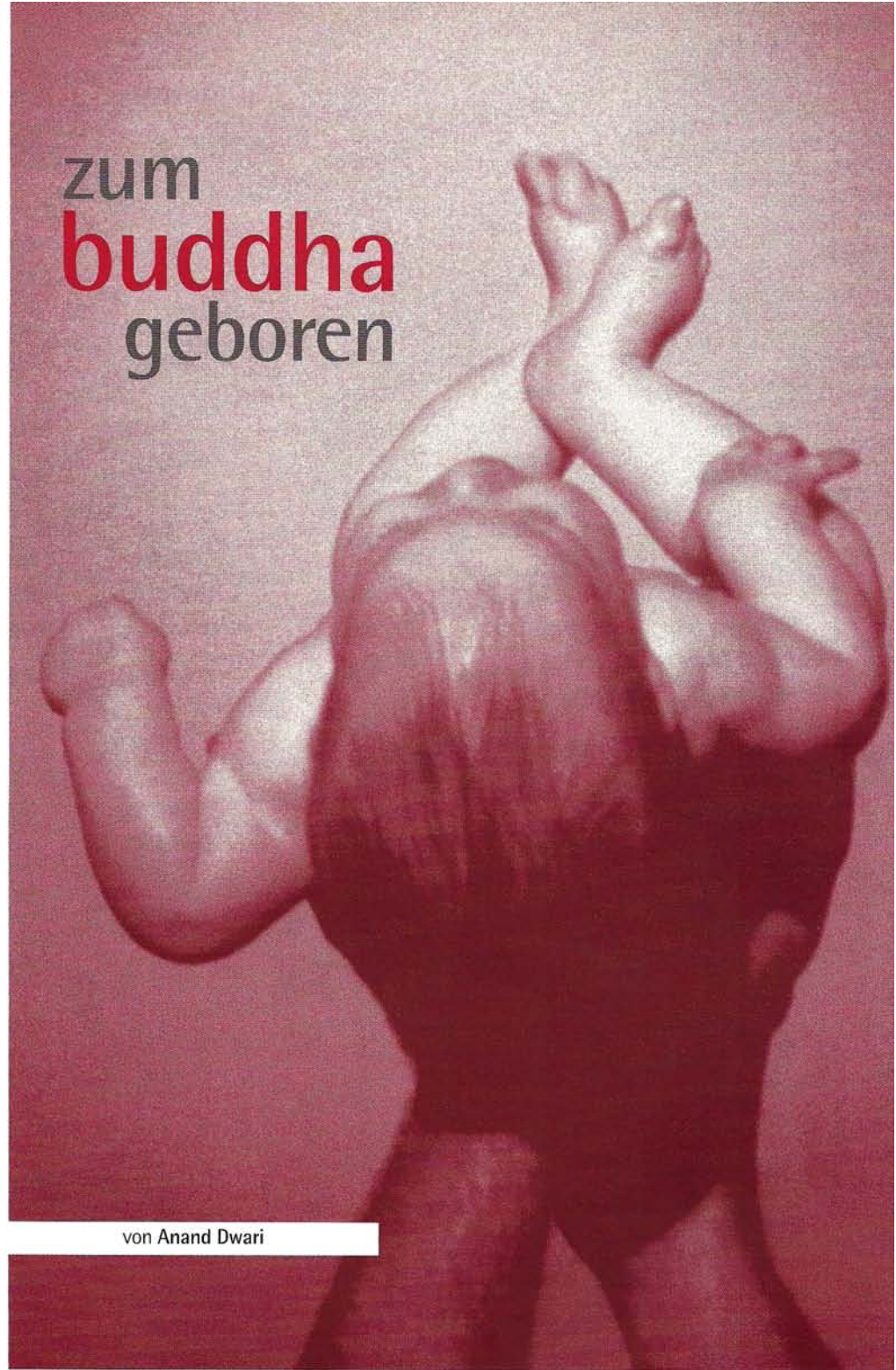
Er kommt an seine Gefühle, dringt durch Schichten nicht erlaubter und unterdrückter Emotionen und Empfindungen, geht über viele innere schmerzliche Erinnerungszusammenhänge von der Gegenwart in die Vergangenheit zurück, durch die Kindheit bis zu den Anfängen, zur Geburt, dem ersten Atemzug ... und über ein tieferes Bewusstsein sogar bis in die Zeit vor der Geburt.

Diese Zeit im Mutterleib, der Geburt und der ersten achtzehn Monate nach der Geburt sind die wichtigste Zeit unseres Lebens. Es ist die Zeit der tiefsten unbewussten Prägung. Alles was wir in diesem Abschnitt erleben, fühlen wir unmittelbar durch unseren Körper. Das Nervensystem speichert positive wie negative Erfahrungen als Spannung, ohne die Möglichkeit des Verstehens.

DIE ZEIT IM MUTTERLEIB

Das Kind fühlt sich eins mit der Mutter. Am Anfang schwimmt es im warmen Fruchtwasser, einer salzhaltigen Lösung ähnlich dem Meerwasser.

Über neun Monate im Mutterleib erlebt es gleichsam ein symbiotisches Verschmolzensein mit dem Organismus der Mutter und alle Bedürfnisse des Kindes werden bis ins Kleinste erfüllt, es fühlt sich eingebettet und versorgt. Was später davon bleibt, ist eine tiefe Sehnsucht nach diesem Verschmelzen, nach Einssein und Ganzheit – danach, sich



von Anand Dwari

mit sich selber, der Welt und anderen im Einklang zu fühlen. Alle spirituelle Suche hat hier ihre Wurzeln.

Gleichzeitig erlebt und fühlt das Kind mehr und mehr alle Gefühle der Mutter, und zwar unmittelbar, in Form von Schwingungen. Es empfindet die Situation als entspannend und wohlbehaglich, verschmelzend oder aber als spannungsgeladen, schmerzhaft und stressig.

Es spürt den Herzschlag, die Veränderung des Blutkreislaufs, die Darmgeräusche, die bei Stress extreme Geräuschrhythmen erzeugen, fast wie Technomusik. Übrigens ein bestechender Gedanke: Vielleicht ist die enorme Begeisterung der jungen Generation für Technomusik nur ihr unbewusster Versuch, die angestauten pränatalen Spannungen des Nervensystems endlich aufzulösen? Denn wer

hält schon neun Monate „Technoparty“ aus ohne sich austoben zu können!

GESUNDES URVERTRAUEN ODER URANGST?

Das ungeborene Kind kann sich nicht schützen. Der einzige Schutz des embryonalen Organismus besteht darin sich zusammenzuziehen und zu verspannen. Das verringert die Empfindungsfähigkeit – es ist wie ein körperlicher Reflex, eine im Nervensystem gespeicherte Information, die sich später, wenn sie unaufgelöst bleibt, in undefinierbaren Angstzuständen äußert wie: „Ich fühle mich bedroht“ oder „Ich habe keinen Platz“. Oder sie manifestieren sich als rastlose, zwanghafte Verhaltensweisen, als Atemstörungen: „Ich kann nicht atmen!“ oder als starre Lebenseinstellung: „Das Leben ist für mich nur Stress.“

Das Energiefeld der Gebärmutter kann dabei die unterschiedlichsten Ausstrahlungen haben, die einhergehen mit der Grundstimmung, der Einstellung der Mutter zu ihrem ungeborenen Kind in ihrem Bauch.

Jedes negative Klima kann sich später in Form von psychosomatischen Symptomen auswirken.

Alles was in dieser Zeit zwischen Mutter und Kind geschieht, bestimmt unsere Grundeinstellung zum Leben. Hier wird vorbereitet, ob wir z.B. mit einem gesunden Urvertrauen die eigene Lebenskraft, das Leben annehmen und uns mit dem ihm verbunden fühlen oder ob in uns eine Urangst lauert, die jeden spontanen Lebensimpuls blockiert und ein Gefühl von Abgeschnittenheit und Isolierung hinterlässt.

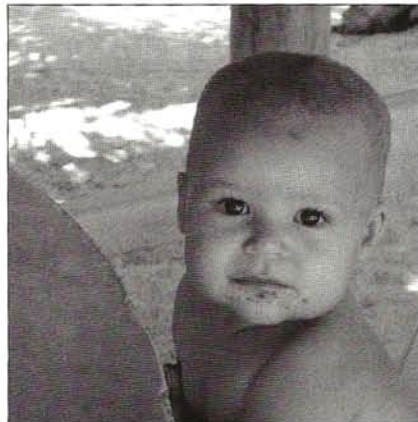
Für die meisten ist vor allen Dingen die Geburt ein extremes Trauma.

DIE NATÜRLICHE GEBURT

Dabei könnte es so einfach sein, ein Kind auf natürliche Weise zur Welt zu bringen. Alles im Körper der Frau und des Kindes ist darauf angelegt und eingestellt. In der Körperchemie von Mutter und Kind herrscht ein perfektes Zusammenspiel, in das niemand eingzugreifen braucht, solange man der Natur ihren Lauf lässt und sie unterstützt.

Selbst der Geburtsstress ist notwendig und stimuliert den Organismus des Neugeborenen; er hilft ihm auf geniale Weise, in der neuen,

„Nimm dir einen Augenblick Zeit: schließe die Augen, sammle dich in deinem Bauch und folge deinem Einatmen nach innen, spüre die Stille in der Atempause und lasse dich mit dem Ausatmen nach draußen kommen, der nächste Atemzug führt zurück in die Mitte. Jeder Atemzug führt in die innere Mitte. Einatmen-Ruhen-Ausatmen-Ruhen. Die Mitte wartet.“



unbekannten Welt lebensfähig zu sein. Er ist eine intensive, extreme Energieerfahrung, und der damit verbundene Schmerz kann von der Mutter auch ekstatisch erlebt werden.

Wenn sie in der Zeit vor der Geburt richtig zu atmen lernt, um sich im Rhythmus der Wehen anspannen und entspannen zu können, dann kann sie im richtigen Moment all ihre Energie für die Presswehen einsetzen.

DER ERSTE ATEMZUG

Das erste Luftholen kommt als natürlicher Reflex. Der kleine Körper windet sich, geschoben durch die Presswehen mit einer spiralförmigen Bewegung, aus dem Geburtskanal heraus. Der enorme Druck lässt nun nach und der Atemreflex setzt ein, mit kleinen, vorsichtig pumpenden Atemzügen; denn die Luft

an den empfindlichen Schleimhäuten ist ungewohnt, fast schmerzhaft.

Einatmen-Ausatmen – die beiden Lungenflügel liegen noch zusammengefaltet unter den Schultern –, Einatmen-Ausatmen, Einatmen-Ausatmen – durch einen verbundenen Atemrhythmus werden sie Atemzug für Atemzug im Brustraum aufgepumpt. Einatmen-Ausatmen, Einatmen-Ausatmen, Einatmen-Ausatmen, Einatmen-Ausatmen: Dieses Training der verbundenen Atmung wird noch eine Weile so weitergehen, solange wie die pulsierende Nabelschnur den Säugling noch mit dem sauerstoffreichen Blut der Mutter versorgt.

Direkt nach der Geburt braucht das Kind zwischen zwanzig Minuten und eineinhalb Stunden, um seine Lungen voll zu entfalten und die Atmung genügend anzukurbeln, damit es seinen kleinen Organismus allein mit Sauerstoff und Energie versorgen kann. Erst danach stellt sich der Atem auf einen Rhythmus mit Atempause ein.

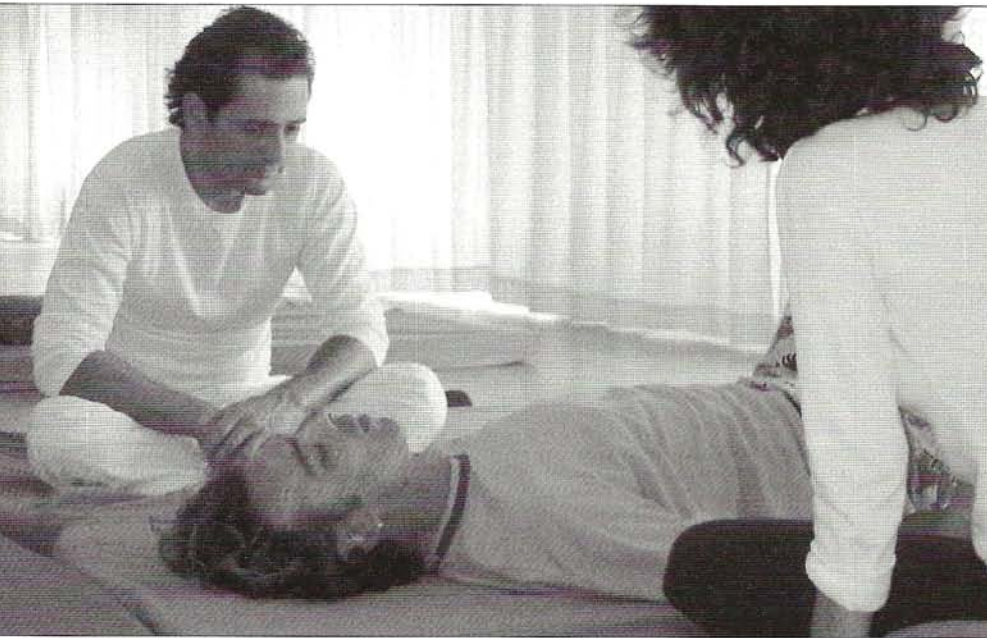
Den übrigen natürlichen Bewegungsreflexen darf das Baby sich im warmen Wasser hingeben, dabei löst sich dann auch der restliche Stress der Geburt. Die Wirbelsäule, die im Druck des Geburtskanals stark zusammengedrückt worden war, löst diese so genannte „Core-Spannung“ mit leichtem Schütteln und kleinen Bewegungswellen im Wasser.

DIE NABELSCHNUR WIRD DURCH-TRENNT

Mit dem Durchschneiden der Nabelschnur stellt sich der Atemrhythmus um. Die Atmung hat die Lungen entfaltet und das Zwerchfell gelöst in Bewegung gesetzt. Die Atemwelle schwingt über in den Bauch und erreicht dort das Hara, das Lebenszentrum. Einatmen – Ruhe – Ausatmen – Ruhe – Einatmen. Das kleine Menschenwesen ist bei sich, in *seinem* Bauch angekommen.

So wie das Ungeborene über die Nabelschnur mit der Mutter verbunden war, so ist das Kind jetzt über den Atem in tiefem, berechtigtem Urvertrauen mit sich selber und dem Leben verbunden.

Berechtigt: Denn vom ersten Einatmen bis zum letzten Ausatmen kann der Mensch sich absolut auf seinen Atem verlassen. Jede noch so kleine Bewegung oder Gefühlsregung wird vom Atem begleitet und versorgt.



Session in einer Atemgruppe

Die Geburt ist jetzt für das Neugeborene abgeschlossen – ein kleiner Buddha ist geboren – das Leben kann beginnen. Ein guter Anfang!

UNBEKANNTES LÖST ANGST AUS

Bei den meisten Menschen ist diese Verbindung zum kindlichen Urvertrauen und der inneren Mitte leider völlig verschüttet. Sie fühlen sich isoliert, ausgeliefert und verloren, ohne zu wissen warum. Die „Core-Spannung“ und die Urangst des Geburtstraumas sind wie eine innere Trennwand, die keine Entspannung und kein In-sich-hineinsinken zulässt. Jede intensive Lebenserfahrung wie Liebe, starker Sex, Trennung, Tod, Veränderung, sowie alles Unbekannte, lösen Angst aus und aktivieren dann die wohl bekannten massiven Widerstände.

Selbst in tiefer Meditation, in Momenten des Loslassens und der inneren Auflösung taucht diese unbewusste Urangst auf und bringt uns zurück ins Gefängnis definierbarer Sicherheiten. Durch ein bewusstes Zurückgehen zu den Ursachen kann ein Weg aus diesem Gefängnis gefunden werden.

DER VERBUNDENE ATEM

Der verbundene Atem ist eine hervorragende Methode, in die frühen Körpererinnerungen vorzudringen und die traumatischen Erfahrungen bewusst nachzuerleben. Verbunden

atmen heißt: ohne Atempause, wie in einer ununterbrochen Wellen- oder Kreisbewegung ein- und ausatmen. Diese Art zu atmen reproduziert das Atemmuster des Neugeborenen. Die verbundene Atmung hat den Effekt, dass der Körper sich relativ schnell an alle mit der Geburt zusammenhängenden traumatischen Spannungen erinnert. Oft macht sich gleich zu Beginn einer Atemsitzung im oberen Brustraum eine Angst zu atmen bemerkbar. Aber auch diese Angst hat ihr bestimmtes Atemmuster, welches mit dem verbundenen Atemrhythmus bewusst erforscht und aufgelöst werden kann.

Für das Neugeborene war diese Angst lebensbedrohlich, voller Panik. Alles war unbekannt, einfach zu viel und überwältigend. Die neue Welt war oft kalt, laut, hell, hektisch. Es bekam nicht die Zeit, um sich entspannt einzufinden und zu orientieren – und schon war die Nabelschnur zur Mutter abgeschnitten! Der erste Atemreflex geschah in Panik und Schock. Das Kind *musste* atmen, um zu überleben, ohne zu wissen wie. Die Atemwege waren oft noch mit Fruchtwasser verstopft und diese Panikatmung tat weh. Der Organismus hatte als einzigen Ausweg in einen Schockzustand zu gehen und jegliches Fühlen abzuschalten. Als Prägung im Unbewussten blieb: Atmen ist gefährlich, Atmen tut weh, Veränderung ist gleichbedeutend mit Sterben, ja jede Trennung ist wie Sterben!

TIEFENENTSPANNUNG

Wer beim Atmen die Angst aushält und bewusst zulässt, erlebt meist eine aufregend starke Energie, die sich plötzlich in ein anderes Atemmuster verwandelt und dem Zwerchfell zustrebt. Hier können sich dann starke emotionale Spannungen lösen, entweder lachend, weinend oder schreiend. Jede Emotion mit ihrem eigenen Atemmuster kann bewusst erfahren und in lebendig fließende Energie verwandelt werden. Je mehr man sich der Atemwelle überlässt, desto intuitiver und natürlicher wird sie.

Kathartische Ausbrüche lösen sich in tiefere entspannte Atemmuster. Spannungsgeladene Emotionen, wie Schmerz und Ärger, schmelzen in lustvolle Körperempfindungen. Und allmählich verwandelt sich im Körper ein vibrierender Energiefluss zu einer Tiefenentspannung, in der die Atmung sich aus jeder Kontrolle löst und tief zurück ins Bauchzentrum schwingt.

In dieser Tiefenentspannung löst sich die negative Spannung des Nervensystems auf. Der Körper erholt sich regeneriert und alle neu durchlebten Erinnerungszusammenhänge können integriert werden. Die Lebensenergie fließt vom inneren Zentrum zur Peripherie und wieder zurück – die Tür zum Leben steht wieder offen.

Nimm dir einen Augenblick Zeit: schließe die Augen, sammle dich in deinem Bauch und folge deinem Einatmen nach innen, spüre die Stille in der Atempause und lasse dich mit dem Ausatmen nach draußen kommen, der nächste Atemzug führt zurück in die Mitte. Jeder Atemzug führt in die innere Mitte. Einatmen-Ruhen-Ausatmen-Ruhen. Die Mitte wartet.

(Dwari ist Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf und arbeitet seit 20 Jahren als Therapeutin.)

www.diamondbreath.de

