

# Atem und Meditation

## **Innehalten, still**

### **Atem fließt so weich und frei still ist alles «will»**

Wie ich in der Vorschau zur neuen Atemzeitschrift lese: «Atem und Meditation» weiss ich, da möchte ich schreiben. Mit diesem Thema befasse ich mich seit Jahren intensiv, das ist mir sehr wichtig.

Sich zentrieren, in der Mitte ruhn, ist ja kein fixer Zustand, den man mal erreicht und der dann ein Leben lang erhalten bleibt. Bei weitem nicht. Das haben Sie selber bestimmt schon oft am eigenen Leib erfahren. Hiermit möchte ich Ihnen ein ganz einfaches, äusserst wirksames Geheimnis verraten, um immer wieder in dieses Gemittet-SEIN zu gelangen, darin zu verweilen und neue Kraft für den Alltag zu tanken.

### **Jede mystische Tradition lehrt uns, dass Frieden und Freude in unseren eigenen Herzen beginnen muss. Der Himmel ist in uns!**

Atem ist Leben und Atem ist Meditation: Die Konzentration auf das Ein und Aus der Atemluft ist eine wirkungsvolle Methode, um den aufgewühlten Geist zu beruhigen. Der Atemfluss muss dabei nicht verändert werden. Es genügt, wenn Sie ihn einfach beobachten. Die Luft kommt und geht wie die Wellen der Meeresbrandung. Es gibt nichts zu tun, der Wechsel geschieht von allein und Sie fühlen: Nicht ich atme – es atmet mich.

Der Atem ist der Königsweg zum Hier und Jetzt. Sie können nicht zum Voraus atmen und Sie können nicht nachatmen. Präsent bei der Wahrnehmung des Atems zu bleiben, ist Hier und Jetzt sein. «Nur Da-Sein» Achtsamkeit.

Für Atem, Geist und Seele wird oft das gleiche Wort verwendet. Im Hebräischen heisst es «ruach», im Griechischen «pneuma», im Lateinischen «spiritus» und im Sanskrit «atman».

Es gibt viele Techniken, Traditionen und Wege. Viele Bücher, Anleitungen und Studien. Die Technik ist nicht das Wichtigste. Sie kann Ihnen den Zugang erleichtern, aber wenn Sie sich nur mit dem Wie und Was befassen, gleichen Sie einem Naturfreund, der Wanderbücher liest, sich aber nie auf dem Weg macht, den Wind in den Haaren spürt, die Sonne im Gesicht und den Weg unter den Füssen.

Was ist denn eigentlich Meditation?

Ein Schüler fragt einen Zen-Meister, wie Meditation denn gehe.

Der Meister antwortet: «Wenn ein vergangener Gedanke aufgehört hat und ein zukünftiger Gedanke noch nicht entstanden ist, gibt es da nicht eine Lücke?»

«Ja.» sagte der Schüler.

«Nun gut, verlängere sie. Das ist Meditation.»

Freitag, 6. Juli 2012

Sitze in Woldecken gehüllt draussen, es ist kühl und regnet.

Anselm Grün hat in einem Interview über die Musse gesagt, er sitze täglich in der Früh 3 Stunden für sich

und bete, meditiere, lese, schreibe... Ich hab gedacht, ganz prima Regel, das mache ich in meiner Kurs-Sommerpause auch. Zugegeben, 3 Stunden sind lang und es waren selten mehrere Stunden. Und doch lohnt es sich, lange zu sitzen. Ich spüre dann Frieden in mir fließen – alles Sollen, Wollen, Müssen verstummt. Ein Moment der Stille, eigentlich in jedem Atemzug enthalten. Ausatmen, Ausatmen, Atempause, den Atem einströmen lassen. Eine tiefe Klarheit und Präsenz, verbunden mit heiterer Gelassenheit baut sich auf und fließt in meinen Alltag, meine Arbeit. Es lässt sich mit Worten schwer beschreiben, muss erfahren werden.

Anselm Grün sagt auch, Ruhe heisst, alles darf sein in mir. Auch «negatives»... In Demut, also mit Mut, auch in meine Tiefe, zu meinen Schatten steigen.

In der buddhistischen Meditation wird das geübt. Im stillen Sitzen, den Atem beobachten, die Gedanken beobachten, die Gefühle beobachten. Nichts verändern müssen. Nichts weghaben wollen, einfach wahrnehmen wie es jetzt gerade ist. Zweckfrei sein ist befreiend.

Im Tagebuch meiner Lehrerin steht: «Lass dich nicht von der Massenhektik beeinflussen. Bleibe in deiner Mitte, deinem inneren Zentrum der Stille und Geborgenheit. Wir sind alle Wesen des Lichts. Die einen haben es einfach vergessen.»

Treffe mich mit einer Freundin zum Nachtessen, die sagt, wenn das nur im Alltag nicht so schwer wäre...

Dienstag, 10. Juli 2012

Heute Nachmittag Zeit zum Meditieren, Lesen, Schreiben. Nach dem Zeitunglesen bin ich so müde, dass ich beim Versuch zu meditieren sofort einschlafe. Trinke Kaffee, esse Schokolade und bin enttäuscht von mir. Hatte doch so hehre Pläne...

Freitag, 13. Juli 2012

Mache meine Morgenübungen und sitze still. Stille breitet sich auch in mir aus, ungeheuerlich kraftvoll, nicht benennbar. Alles ist, wie es ist. Frieden im Herzen. Pures Sein, das ist alles.

In meiner Praxis biete ich auch Meditationsabende an. Mitten in den Sommerferien treffen doch noch Anmeldungen ein. Ich leite an, den Atem ohne zu bewerten oder zu verändern, zu beobachten. Und sich dann vorzustellen, durch den Scheitel ströme der Lebensodem in den Leib ein, durchströme jede Zelle des Körpers und durch die Fusssohle ströme die verbrauchte Luft wieder ab. Eine Frau, die zum ersten Mal gekommen ist, berichtet, bei beiden Meditationen hätten sie weiche Flügel umarmt, wie Engelflügel, und sie habe sich vollkommen behütet und beschützt gefühlt.

Ich bin immer wieder ergriffen davon, was geschehen darf!

Eckhart Tolle wird von einem Freund gefragt, welche spirituellen Kurse eines bekannten Zentrums er ihm empfehlen könne. Und Eckhart rät ihm: «Mache dir

möglichst oft, wann immer es dir einfällt, deinen Atem bewusst. Wenn du das ein Jahr lang tust, hat das eine stärkere transformative Kraft als die Teilnahme an allen Kursen zusammen. Und es kostet nichts.»

Die Psychologin Monika Renz, die in einem Spital mit sterbenden Menschen arbeitet, hat einer verängstigten Ehefrau eines sterbenden Mannes geraten: «Wenn Verzweiflung Sie ergreift, atmen Sie, einfach nur atmen!» Die Frau kam mit der Rückmeldung, dass es sehr geholfen habe «atmen kann man immer».

So möchte ich Ihnen **AAPE** vorstellen.

Jahrelange intensive Arbeit mit dem Atem haben mich zu dieser Methode geführt.

Sie ist einfach, sie ist immer mit dabei und jederzeit verfügbar. Ein Atemzug genügt.

Das grosse Geheimnis ist die Atempause. Am Ende der Ausatmung dieses grosse Fallen-Lassen, dieses Sein-Lassen und innere Loslassen.

**AUSATMEN** - lassen Sie die verbrauchte Luft einfach abfliessen durch die Nase oder die weich aufeinander gelegten Lippen

**AUSATMEN** - lassen Sie Altes, Verbrauchtes los

**PAUSE** - geniessen Sie die Präsenz und Stille vor dem nächsten Atemzug

**EINATMEN** - lassen Sie die frische Luft in sich hineinströmen, es geschieht von selbst

Bei einer meiner ersten Meditationen vor Jahren ist in mir das Bild von Gottes Händen aufgetaucht, in welche ich mich einfach legen darf. Ich werde getragen, ich bin gehalten und geschützt. Das ist ein sehr intensives Symbol, obwohl ich mich nicht mit der Kirche verbunden fühle.

Bei Jörg Zink lese ich später: Ich hole mich aus aller Zerstretheit zusammen, und vertraue mich dir an. Ich lege mich in dich hinein wie in eine grosse Hand.

Wenn Sie sich in diesen «Urgrund Gott» (Kurt Marti) sinken lassen, werden Sie Stille, Frieden und Freude im Herzen fühlen. Nicht denken – fühlen Sie.

Sie stehen dann trotzdem im täglichen, tätigen Leben – aber der Untergrund, auf dem Sie wurzeln, ist wahrlich ein anderer.

Wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich entscheiden sollen, einen Rat brauchen, sinken Sie in die Stille. Was sagt Ihr Herz?

Fühlen – nicht denken!

Eine äusserst kraftvolle Meditation ist auch dies:

Setzen Sie sich bequem, mit aufrechter Wirbelsäule. Lassen Sie sich im Becken ganz nieder und lassen Sie sich in den Schultern einfach los. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, die Energie fliesse an Ihrer Körpervorderseite nach unten. Versuchen Sie ganz loszulassen und zu fühlen, wie sich Ihr Nervensystem entspannt, wenn Sie sich in die Atempause fallen lassen und innerlich «Danke» oder «Ich bin» sagen, fühlen.

Beim Einatmen strömt die Energie vom Becken die Wirbelsäule entlang nach oben bis in den Kopf und fühlen, sagen Sie dazu innerlich «Ja».

Ja zu sagen zum eigenen Leben, zu sich, dem was

gerade ist, auch zur Angst oder zum Nein, ist unglaublich kraftvoll. Dankbar zu sein ist ein wirkungsvoller Weg, glücklicher zu sein.

Zugegeben sind Hingabe und auch Sanftmut nicht Eigenschaften, die in unserer heutigen Zivilisation in Mode sind – aber wir erkennen ja jetzt alle deutlich, dass unsere westliche Welt in eine grosse Sackgasse geraten ist. Mehr, schneller, weiter, höher, komfortabler macht uns nicht wirklich glücklich. Innehalten und tiefer gehen ist vielleicht das Geheimnis...

Innehalten und zur Besinnung kommen:

- halten Sie im Lauf des Tages immer wieder inne und werden Sie sich Ihres Atems bewusst
- lassen Sie los und akzeptieren Sie den gegenwärtigen Augenblick voll und ganz, einschliesslich dessen, was Sie fühlen
- atmen Sie einfach und lassen Sie los, lassen Sie die Atempause zu
- gestatten Sie sich, einen Augenblick lang gar nichts zu verändern und nichts zu bewerten
- atmen Sie einfach und lassen Sie los
- lösen Sie sich von der Vorstellung, dass in diesem Augenblick irgendetwas anders sein sollte
- geben Sie Ihrem Geist und Ihrem Herzen die Erlaubnis, diesen Augenblick so sein zu lassen, wie er ist
- gestatten Sie auch sich selbst, genauso zu sein, wie Sie gerade sind
- atmen Sie einfach und lassen Sie los
- kommen Sie langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder hier in den Raum zurück und öffnen Sie Ihre Augen

Sonntag, 19. August 2012

Langsam tauche ich wie aus einem See von Unbewusstheit auf und erwache. Ich nehme war, wie ich erfüllt bin von einer unendlichen Glückseligkeit und grossem Frieden in meinem Herzen. Ich schwebe und realisiere, dass mein Denken Pause macht. Da ist nur diese ungeheure Lebenskraft in mir. Es atmet ein – es atmet aus – Pause. Und diese Pause ist ein zeit- und raumloses Jetzt. Stille. Präsenz.

Und im nächsten Moment ist da das Klingeln des Weckers. Welcher Tag ist heute... ich starte in den Tag mit seinen Aufgaben und Pflichten und doch schwingt diese Lebendigkeit und innere Ruhe den ganzen Tag nach.

«Alles wirklich Wahre ist sehr einfach. Kein Gerede, kein Gehabe, kein Getue» sagt Willigis Jäger. Sie können Ihr Leben nicht verlängern – vertiefen Sie es!

Lassen Sie sich von Ihrem Verstand keine Zweifel einreden. Schnüren Sie Ihre Schuhe, gehen Sie mit leichtem Gepäck und wandern Sie fröhlich der Sonne zu! Vielleicht drei Stunden, vielleicht nur einen Atemzug lang. Immer wieder.

Wenn Unruhe Sie packt und es Ihnen unmöglich erscheint, still zu sitzen, machen Sie einen zügigen Spaziergang, gehen Sie raus, in die Natur. Schauen Sie, horchen Sie, riechen Sie, schmecken Sie...

Adieu und passen Sie auf sich auf!

*Marianne Kilchenmann*

# Atem und Meditation

**Atmung heisst der Prozess, den man bei allen Lebewesen während ihres ganzen Daseins bemerkt: Aufnahme von Sauerstoff und Abgabe von Kohlendioxid.**

Alle fliegenden und vierbeinigen Kreaturen tun es und wir auch. Wir atmen aus und entlassen Kohlendioxid in die Atmosphäre, und gerade dieses Gas, ist dem Wachstum der Pflanzen förderlich.

Eine unserer Aufgaben auf dieser Erde besteht offenbar darin, dass wir Gärtner – ohne es zu wissen – Pfleger und Fürsorger für ein fragiles Ökosystem sind. In mancher Hinsicht sind wir schädlich für die Umwelt, aber wenn wir unsere Lungen leeren, tragen wir dazu bei, dass die Wiesen grüner werden.

**In unserer Kultur wird mehr Wert gelegt aufs Einatmen als aufs Ausatmen.**

Wenn wir leicht und mühelos atmen wollen, sollten wir nicht geizen mit dem Ausatmen. Deshalb stellen wir uns vor, dass sich unsere Lungen nur mit Luft füllen, um so ausgiebig wie möglich auszuatmen. Unwillkürlich strömt der Atem ein, unser Brustkorb weitet sich und unsere Schultern lassen los.

**Tiefes ruhiges Atmen lässt sich nicht erzwingen.**

Die Lunge ist ein elastisches Organ und in seiner Grösse sehr veränderlich, kann aber selbständig keine Bewegung ausführen und passt sich, physiologischen Gesetzen gehorchend, immer der Grösse der Brusthöhle an.

Sie dehnt sich also immer aus, wenn sich unserer Brusthöhle vergrössert, und zieht sich zusammen, wenn sie sich verkleinert.

**Deshalb kommt der Körperhaltung grosse Bedeutung zu.**

Schulkinder und Erwachsene mit sitzender Arbeitsweise, sitzen oft vornübergebeugt und verursachen einen Druck der Bauchorgane auf das Zwerchfell und hindern es an seiner Abwärtsbewegung. Die Atmung wird flach, weil das Sitzen mit vornüber hängenden Schultern die Rippenbewegung bremst und die Brust einengt.

Die verlängerte Ausatmung – lässt uns ruhig und tief Einatmen.

Bewusstes, tiefes und ruhiges Atmen, wirkt indirekt beruhigend wie auch stärkend auf das Herz und besänftigt das Gemüt.

Mit Klara-Wolf-Übungen lernen wir spüren, wie sich das Zwerchfell in die Tiefe bewegt, dadurch wird die Sogwirkung grösser und das Herz hat mehr Platz.

Das Herz spricht die Empfindungssprache – alle Gemütsregungen gehen über das Herz.

**Unser Atem ist ein pulsierender Vorgang, er sorgt dafür, wie schon erwähnt, dass unser Brustkorb sich ausdehnt und wieder zusammenzieht.**

Normalerweise wird unser Atem, ob wir nun wachen oder schlafen, automatisch gesteuert. Doch wir können unser Bewusstsein auf unseren Atem richten und selbst entscheiden, ob wir schnell oder langsam, tief oder flach atmen wollen. Über diese Fähigkeit verfügt auf dieser Erde nur der Mensch.

Beim Einatmen wird durch das Zusammenwirken einer Reihe von Muskeln – etwa des Zwerchfells und der äusseren und inneren Zwischenrippenmuskeln – der Brustkorb geweitet, so dass Atemluft in unsere Lungen strömt. Beim Ausatmen erschlaffen die beteiligten Muskeln, der Brustkorb wird zusammen gepresst, dadurch entweicht die Luft wieder aus unseren Lungen.

**Die Lunge ist das grösste Organ des Körpers.**

In dreihundert Millionen Lungenbläschen, deren Gesamtfläche der Ausdehnung eines Tennisplatzes entspricht, findet der Gasaustausch statt.

Ein neugeborenes Kind atmet etwa fünfunddreissig- bis fünfzigmal in der Minute, ein Erwachsener im Durchschnitt sechzehnmal. Wir alle machen im Jahr folglich ungefähr 8'400'000 Atemzüge.

Die Atemmethode Klara Wolf lässt uns bewusst werden, je freier und harmonischer wir atmen, desto gesünder bleiben unsere Zellen.

Die eigentliche Atmung findet allerdings nicht in der Lunge, sondern in der Zelle statt: Dort werden chemische Stoffe mit Hilfe von Sauerstoff in Energie umgewandelt.

Je wirksamer wir also atmen, desto frischer und gesünder bleiben die Zellen unseres Körpers. Wenn wir das Bewusstsein auf unseren Atem lenken, können wir ihm direkt begegnen, dies verändert sofort die Atemqualität.

**In den Meditationen kommt es darauf an, ganz im Hier und Jetzt zu sein.**

**Das Wort Meditation hat dieselbe Wurzel wie das Wort Medizin.**

Meditation allerdings, ist eine allzeit greifbare, nicht aber verschreibungspflichtige Arznei, sie lässt sich aber nicht in Flaschen abfüllen.

Wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf den Atem richten, dann wird unser waches Bewusstsein mit der unbekanntenen Weite des Universums verbunden.

## **Es kommt also darauf an, ganz im Hier und Jetzt zu sein.**

Treten Sie an ein Fenster, schauen Sie auf den Horizont, und lassen Sie sich von anderen visuellen Eindrücken nicht ablenken.

Nehmen Sie wahr, wie flach Ihre ersten Atemzüge sind – aber widerstehen Sie der Versuchung, das Atemvolumen willentlich zu steigern.

## **Von Augenblick zu Augenblick die Aufmerksamkeit nur einer Aufgabe zu schenken: das ist Meditation.**

Wenn wir auf diese Weise üben, wird «geistige Muskulatur» aufgebaut und wir fühlen uns zunehmend stärker. Der Bereich der bewussten Wahrnehmung dehnt sich kontinuierlich aus.

Die Energie, die durch Meditation aufgewendet wird, wirkt wie Nahrung für die Seele. Durch Meditation üben wir wach sein in der Gegenwart: Im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen – in allen Lebenslagen.

Wir können den Blick auch auf eine Rose oder eine Kerze richten oder uns hinlegen und Entspannungsmusik hören und ganz aufmerksam dem Ein- und Ausatmen folgen.

## **Die alltägliche Aufmerksamkeit**

Schon im Babyalter haben wir begonnen, unsere Aufmerksamkeit zu trainieren. Wir haben gelernt, eine Tasse gerade zum Mund zu führen, wir haben das aufrechte Stehen geübt, und später als Kind wurde uns eingeschärft, nach links und rechts zu schauen, bevor wir über die Strasse gehen. Es gibt also ein Mass an Aufmerksamkeit, das uns allen zur Verfügung steht: die alltägliche Aufmerksamkeit.

## **Aufmerksamkeit verbraucht sich.**

Tag für Tag steht unserem Geist ein bestimmtes Potenzial an Aufmerksamkeit zur Verfügung, ebenso wie wir im Körper ein bestimmtes Potenzial an Kraft haben. Dieses Potenzial verbraucht und erneuert sich je nach unseren Gewohnheiten.

## **Aufmerksamkeit bewusst steuern**

Ein erfülltes Leben braucht vielerlei Formen von Aufmerksamkeit. Deshalb lehrt Meditation, die Aufmerksamkeit zu schulen, zu erweitern und in Bahnen zu lenken, die uns wertvoll sind.

## **Achtsamkeit ist bewusste Aufmerksamkeit**

Wenn ich im gegenwärtigen Moment weiss, dass ich aufmerksam bin, und auch weiss worauf sich meine Aufmerksamkeit richtet, dann bin ich achtsam. Achtsamkeit führt ins Hier und Jetzt.

## **Wir erschaffen unsere Welt allein durch Sinneswahrnehmungen.**

Mit allen Sinnen die kleinsten Details wahrnehmen – das ist Achtsamkeit. Sinnesreize gibt es nur in der Gegenwart. Wir hören jetzt den Ton, schmecken genau in diesem Moment.

Wenn aber zu viele Sinnesreize gleichzeitig auf uns

einströmen, sind wir überfordert mit der achtsamen Wahrnehmung. Besonders der Sehsinn ist so faszinierend, dass er oft unsere ganze Aufmerksamkeit fesselt. Dann vergessen wir leicht die anderen Erfahrungsmöglichkeiten – das Hören und Fühlen. Wir gehen uns selbst verloren und spüren nicht mehr, welche Gefühle der Körper aussendet. Wenn die Wahrnehmung im Äusseren gefangen ist, bemerken wir das innere Erleben erst, wenn es sich als Schmerz bemerkbar macht.

## **Kontinuierliche Achtsamkeit ist Meditation**

Das Erforschen der Wahrnehmungsprozesse, im stillen Sitzen ermöglicht es, auf Ebenen des Bewusstseins vorzudringen, die im Alltag normalerweise nicht zur Verfügung stehen.

Die besten Einfälle kommen uns oft dann, wenn das bewusste Denken Pause macht.

Einsichten und sogenannte Aha-Erlebnisse stellen sich ein. Plötzlich wissen wir ganz genau, was wahr ist. Den Körper spüren.

Wir können nicht spüren, was gestern war oder was morgen sein wird. Der Körper lebt nur in der Gegenwart.

Wir fragen uns, wie liege, sitze, stehe und gehe ich. Wie halte ich meinen Kopf, die Arme, die Hände, wie belaste ich die Beine, wie schwingt das Becken im Gehen, wie locker ist der Bauch, wohin richtet sich der Blick, welche Muskeln sind angespannt?

Der menschliche Körper hat fast 800 Muskeln, die auf Stress mit Anspannung reagieren.

Durch reine Aufmerksamkeit können wir lernen, chronische Muskelspannung loszulassen.

*Rosa Maria Jakober*

*IAB Methode Klara Wolf*

## **Literaturverzeichnis:**

«Atme richtig werde frei» von Milla Cavin  
Europa Verlag AG, Zürich, 1959

«Die heilende Kraft des ATMENS»  
von Johannes Walter  
Verlag PETER ERD, München, 1987

«Die Kunst, nichts zu tun» einfache Wege, wieder Zeit für sich selbst zu finden.  
Von Veronique Vienne und Erika Lennard Scherz Verlag, München, 2000

«Meditation» von Marie Mannschatz  
Gräve und Unzer Verlag GmbH, München, 2005

«Atemschule Methode Klara Wolf»  
Wildenrain 20, 5200 Brugg